

**Katedra:** Katedra primárního vzdělávání

**Studijní program:** Učitelství pro základní školy

**Kombinace:** Učitelství pro 1. stupeň základní školy

## **DECHOVÉ A HLASOVÉ ČINNOSTI NA 1. STUPNI ZŠ**

## **BREATHING AND VOICE ACTIVITIES AT THE ELEMENTARY SCHOOL**

## **ATEM – UND STIMMÜBUNGEN IN DER 1. GRUNDSCHULSTUFE**

**Autor:**

Regina Jakubová

**Podpis:**

-----

**Adresa:**

U Slunečních lázní 1053

460 14 Liberec 14

**Vedoucí práce:** Mgr. Zuzana Bubeníčková

**Konzultant:**

**Počet**

stran	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
77	10	5	26	

V Liberci dne: 20. listopadu 2006

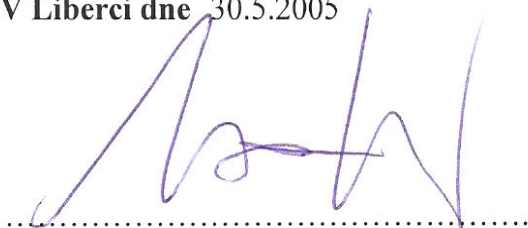
**Katedra:** primárního vzdělávání

**ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**  
**(pro magisterský studijní program)**

**pro (diplomant)** Regina JAKUBOVÁ  
**adresa:** U Slunečních lázní 1053, 460 14 Liberec 14  
**obor (kombinace):** Učitelství pro 1. stupeň ZŠ  
**Název DP:** Dechové a hlasové činnosti na 1. stupni ZŠ  
**Název DP v angličtině:** Breathing and voice activities at the elementary school  
**Vedoucí práce:** Mgr. Zuzana Bubeníčková  
**Konzultant:**  
**Termín odevzdání:** duben 2006

Pozn. Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 30.5.2005



děkan



vedoucí katedry

**Převzal (diplomant):** REGINA JAKUBOVÁ

**Datum:** 30.3.2006

**Podpis:** jakubová

**Název DP:** Dechové a hlasové činnosti na 1. stupni ZŠ

**Vedoucí práce:** Mgr. Zuzana Bubeníčková

**Úvod:**

Děti na prvním stupni se dopouštějí mnoha chyb v pěveckém projevu, význam dechových a hlasových cvičení bývá často podceňován.

**Cíl:**

Zjistit úroveň rozvoje dechových a hlasových dovedností dětí na 1. stupni ZŠ a uvést příklady praktických cvičení správného postoje, dechová, hlasová a artikulační cvičení, která vedou k odstranění nesprávných návyků.

**Požadavky:**

V teoretické části zpracujte problematiku funkce dechového, hlasového a artikulačního ústrojí. Proveďte pozorování správných a nesprávných návyků u přiměřeného množství dětí.

**Literatura:**

Bubeníčková, Z.: *Hlasová příprava pro adepty učitelství*. Liberec: TUL 1994

Hála B. - Sovák M.: *Hlas, řeč, sluch*. Praha: SPN 1970

Chládková B. - Snížková J.: *Slabikář začínajícího zpěváčka*. Praha: Supraphon 1988

Mařík A. - Jonášová L.: *Abeceda hlasových cvičení*. Praha: Panton 1971

Vrchotová-Pátová J.: *Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy*. Praha: Supraphon 1976

## **Prohlášení**

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. O právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

V Liberci dne: 20. listopadu 2006

Regina Jakubová

-----

## **Poděkování:**

Úvodem bych chtěla poděkovat vedoucí diplomové práce  
Mgr. Zuzaně Bubeníčkové za odborné rady a trpělivost při vedení této  
práce, dále své rodině, která při mně stála v nejtěžších chvílích studia.

## ANOTACE

### Dechové a hlasové činnosti na 1. stupni ZŠ

Cílem diplomové práce je zaměřit se na problematiku činnosti dechového, hlasového a artikulačního aparátu u dětí na 1. stupni ZŠ a vytvořit řadu cvičení. V práci jsou uvedena cvičení pro správný postoj, která odstraňují nepřírozené a křečovitě držení těla. Dechová cvičení umožňují nacvičit základní fáze dýchání. Hlasová cvičení jsou součástí rozezpívání a jsou určena k přípravě hlasového ústrojí ke zpěvu. Artikulační cvičení procvičují samohlásky a souhlásky, pomáhají žákům zbavovat se potíží, které mají při jejich vyslovení. Tato cvičení, která jsem navrhla nebo obměnila, jsou nedílnou součástí pěvecké činnosti na základní škole.

#### Klíčová slova:

Správný postoj, dechová cvičení, hlasová cvičení, artikulační cvičení

## ANNOTATION

### Breathing and voice activities at the elementary school

The aim of this thesis is to focus on the activities of the breathing, vocal and articulatory apparatus of children in the first grade of primary school and to create a series of exercises. The work describes exercises to achieve the correct posture, thus rectifying unnatural and cramped deportment. The breathing exercises allow the children to practice the basic phases of breathing. The vocal exercises are part of singing and are designed to prepare the vocal apparatus for this activity. The articulation exercises practice vowels and consonants and help pupils to overcome any difficulties they have with pronunciation. These exercises, which I have designed or adapted, are an inseparable part of primary school singing activities.

#### Key words:

Correct posture, breathing exercises, vocal exercises, articulation exercises

## ANNOTATION

### Atem- und Stimmübungen in der 1.Grundschulstufe

Zielstellung der Diplomarbeit ist die Orientierung auf die Problematik der Tätigkeit des Atmungs-, Stimm- und Artikulationsapparates bei Kindern der 1.Grundschulstufe und die Ausarbeitung entsprechender Übungen. Die Arbeit enthält Übungen für eine korrekte Körperhaltung, die unnatürliche und verkrampfte Körperhaltungen beseitigen hilft. Die Atemübungen ermöglichen es, grundlegende Atmungsphasen zu einzuüben. Die Stimmübungen sind Bestandteil von Einsingübungen und dienen zur Vorbereitung des Stimmapparates vor dem Singen. Mittels der Artikulationsübungen werden Selbst- und Mitlaute geübt, was den Schülern hilft, Probleme beim Aussprechen zu überwinden. Diese von mir vorgeschlagenen oder abgeänderten Übungen sind untrennbarer Bestandteil der Singtätigkeit an Grundschulen.

#### Schlüsselwörter:

Korrekte Körperhaltung, Atemübungen, Stimmübungen,  
Artikulationsübungen

## **Obsah:**

1. Úvod	(9)
I. Teoretická část	(10)
2. Držení těla	(10)
2.1. Pěvecký postoj	(10)
2.2. Pěvecký sed	(10)
2.3. Klek na patách	(11)
2.4. Nácvik správného pěveckého postoje	(11)
3. Mluvicí ústrojí	(11)
3.1. Dýchací ústrojí	(12)
3.1.1. Dechová cvičení	(14)
3.2. Hlasové ústrojí	(15)
3.2.1. Dětský zpěv	(16)
3.2.2. Hlasová cvičení	(16)
3.2.3. Nasazení tónu	(18)
3.2.4. Primární tón a význam rezonančních dutin	(19)
3.2.5. Artikulace a vyrovnávání vokálů	(19)
3.2.6. Opora	(20)
3.2.7. Rezonance	(20)
3.3. Artikulační ústrojí	(20)
3.3.1. Artikulační orgány	(22)
3.3.2. Samohlásky	(24)
3.3.3. Souhlásky	(26)
II. Praktická část	(29)
1. Cvičení na správné držení těla	(29)
2. Dechová cvičení	(31)
3. Hlasová cvičení	(37)
3.1. Hlasová cvičení s použitím textu	(38)
3.2. Hlasová cvičení na slabikách	(42)
4. Artikulační cvičení	(45)
III. Pozorovací část	(59)
5. Cvičení na správné držení těla	(59)
6. Dechová cvičení	(62)
7. Hlasová cvičení	(66)
8. Artikulační cvičení a jazykolamy	(71)
9. Shrnutí	(74)
10. Závěr	(76)
11. Bibliografie	(77)



# 1. Úvod

V posledních letech slyšíme v našich školách stále častěji namísto zpěvu více či méně kultivovaný „mluvozpěv“. Přesto mnohé děti nemusí zůstat nezpěváky po celý život, věnujeme-li jim více pozornosti a trpělivosti. Dobře zpívat je totiž velká práce.

Nezbytným předpokladem pro správný a kvalitní zpěv jsou hlasová a dechová cvičení. Velmi často se na základních školách setkáváme s tím, že učitelé hudební výchovy význam hlasových a dechových cvičení podceňují, nevhodně je používají nebo je do hodin vůbec nezařazují, děti pak zpívají nerozdýchané a nerozezpívané, pěvecké výkony jsou nekvalitní a jejich hlas se zhoršuje.

Je prokázáno, že kolem šestého roku dítěte dochází při zajištění kvalitních sluchových podnětů k výraznějšímu rozvoji hudebních schopností, zejména rozlišovací schopnosti sluchu, hudební paměti a hudební představivosti. Proto je nutné vytvářet u dětí správné návyky ke zpěvu již na prvním stupni základní školy. Používáme-li cvičení ve správné formě, často je obměňujeme, děti si ani neuvědomí, že se učí něčemu novému. Nenásilně se u nich vytvoří požadované návyky ke správnému zpěvu.

Hlasová a dechová cvičení představují nezbytný předpoklad kvalitního zpěvu. Tato cvičení zařazujeme v krátkých intervalech několikrát během hodiny, především však před vlastním zpěvem. Hlasová a dechová cvičení uvolňují hlasivky, vytváří u dětí návyky správné artikulace, učí žáky hospodařit s dechem a ovládat pohyby dechového ústrojí.

Ve své práci jsem uplatnila získané teoretické poznatky a demonstrovala jsem je na praktických cvičeních při vlastních hodinách hudební výchovy v průběhu půlročního sledování a při pravidelných pěveckých soustředěních přípravného pěveckého sboru Písklata ZŠ Mozartova z Jablonce nad Nisou, během kterých spolupracuji jako asistentka sbormistryně.

Vytvořená cvičení jsem si ověřila na skupině vybraných dětí.

# **I. Teoretická část**

## **2. Držení těla**

Při pěveckém projevu je nutné, aby bylo celé tělo uvolněné. Zpívat znamená dobře dýchat. Dobrý dech předpokládá správné držení těla. Správné držení těla přímo ovlivňuje dobré vedení dechu.

### **2. 1. Pěvecký postoj**

Vedení dechu a kvalitu tvoření tónu přímo ovlivňuje náš postoj. Stojíme mírně rozkročení, chodidla plně opřená, jakoby vrůstala do podložky, váhu těla máme rozloženou do obou nohou, pociťujeme ji spíše vpředu, nikoli na patách (jako bychom chtěli vykročit, něco říci), hrudní kost je mírně vypjatá, ramena jsou uvolněná, ruce spuštěny volně podle těla, vzpřímená hlava balancuje na mírně protažené šíji, duševní pohodu vyjadřuje přirozený výraz obličeje.

Zásady správného pěveckého postoje:

- stojíme vzpřímeně a přirozeně
- váha je rozložena rovnoměrně na obou nohou
- ruce jsou volně podél těla
- hlava je vzpřímená a díváme se před sebe

### **2. 2. Pěvecký sed**

Sedíme na kraji židličky, chodidla opřená celou plochou o zem jsou mírně předsunuta (podkolení svírá úhel větší než 90 stupňů), kolena od sebe asi na šíři ramen (přirozeně se tak zpevní podbřišek), záda elasticky vzpřímená, jakoby vytažená z pasu, volná široká ramena směřují dolů a mírně dozadu (ploché lopatky pružně směřují k sobě), pokrčené ruce leží volně v klíně (nikoli na kolenou – to je napětí!), hlava volně balancuje s pocitem mírné opory v zátylku.

## 2. 3. Klek na patách

S malými dětmi pracujeme často na koberci, v tom případě je optimální klek na patách. Správné držení těla při něm podpoří mírně roztažená kolena. Jejich oddálení zapojí svaly v podbřišku. Zpevněné spodní břišní svaly vzpříímí záda. Zároveň dojde k uvolnění spodních žeber v oblasti žaludku – otevře se cesta dechu k bránici.

Všechny následující průpravné cviky by měly směřovat k tomu, aby se správné držení těla stalo pro děti přirozenou samozřejmostí. K osvojení pěveckého držení těla by měly dospět postupným sebeuvědomováním – na základě svalového a pocitového vnímání. Pak budou stát rovně nikoli na příkaz, ale z vlastní potřeby. Objeví výhody vyváženého držení těla.

Při průpravných cvičeních pěveckého držení těla děti:

- konfrontují pocit uvolnění a napětí
- protahují si zkrácené mezižeberní svaly a posilují ochablé zádové svaly
- uvědomují si tvar a držení páteře
- zpevňují břišní svaly a posilují svaly v podbřišku
- prožívají těžiště jako centrum těla
- zkoušejí nalézt optimální polohu hlavy, uvolňují případné napětí svalů zátylku
- ukládají si do paměti těla správné pohybové stereotypy

## 2. 4. Nácvik správného pěveckého postoje

Při zpívání musí být tělo uvolněné. K nácviku správného pěveckého postoje je třeba zvolit zajímavá cvičení, kterými nácvik dětem zpříjemníme. Cviky jsou významné jak pro správné držení těla, tak i pro správné dýchání. Při všech hrách má rozhodující roli psychika dítěte. Nebude-li cvičení prováděno se zaujetím, místo potřebného vnitřního pochopení tělem se dostaví jen mechanický vnější pohyb.

## 3. Mluvicí ústrojí

Mluvicí ústrojí se dělí na tři hlavní složky, složku:

- **3. 1. dýchací**(respirační),
- **3. 2. hlasová**(fonační)
- **3. 3. hláskovací**(artikulační).

### 3. 1. Dýchací ústrojí

Dýcháním rozumíme proces výměny plynů mezi atmosférickým vzduchem a celým tělem. Jeho správná funkce souvisí i s činností ostatních systémů, zejména s činností kardiovaskulárního systému.

Dýchací ústrojí se podle Hály a Sováka (1947, s. 24-25) skládá ze tří komponentů:

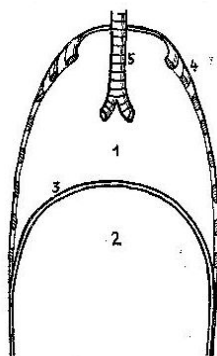
*Plíce* jsou vlastním dýchacím ústrojím. Jsou uloženy v dutině hrudní a nastává v nich výměna plynů mezi vnějším vzduchem a krví. Plicní laloky, do kterých se vzduch dostává nosní nebo ústní dutinou, nosohltanem, hrtanem, průdušnicí rozdělenou na dvě průdušky, jsou dva. Trubice se dále větví na průdušinky, zakončené plicními váčky – sklípky.

*Dutina hrudní* je ze stran ohraničena hrudním košem a dole bránicí. Hrudní koš je složen z 12 párů žeber. 7 horních párů žeber je připojeno přímo k hrudní kosti, 3 spodnější vždy s vyšším a poslední 2 páry žeber jsou volné. Hrudní prostor se může zvětšovat a zmenšovat, protože spojení provádějí pružné chrupavky.

*Bránice* je pohyblivý sval, který odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. V klidu je její vazivový střed kopulovitě vyklenut vzhůru. Je-li bránicové svalstvo v činnosti, vazivová kopule se snižuje, hrudní dutina se rozšiřuje.

Hrudní koš

1. dutina hrudní
2. dutina břišní
3. bránice
4. stěna hrudního koše
5. průdušnice



Obrázek č.1 – Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 24

Při dýchání se hrudní dutina zvětšuje a zmenšuje. Jde o pohyb stěn hrudního koše a bránice. Při vdechu se hrudní dutina rozšiřuje. Plíce se rozšiřují jen pasivně. Jejich objem se zvětšuje a do jejich prostoru se nasává

vzduch. Při výdechu se stěny hrudního koše zploští. Tím dochází ke zmenšení hrudního prostoru a vytlačování vzduchu z plic.

Dýchání je ovládáno zcela automaticky nervovými centry. Pohyby, které ho doprovází, lze ovlivnit vůlí. Můžeme dech vědomě prodloužit, zrychlit, zastavit. Správná ventilace je založena na:

- přiměřené kapacitě plic
- neporušené pružnosti a poddajnosti plic a hrudníku
- volných dýchacích cestách
- správné funkci břišního svalstva
- přiměřeném stavu páteře, hlavně její hrudní části

Dýchání rozdělujeme do několika typů:

1. žeberní(kostální) – je dýchání hrudní. Ramena zůstávají v klidu, ale vzduch se nedostává do nejspodnější části plic. Dochází k němu při zvýšené tělesné námaze.

2. bránicové(abdominální) – břišní, je hluboké dýchání, při němž bránice maximálně klesá.

3. smíšené(kosto-abdominální) – je správné a nejúspornější dýchání. Hrudní koš se rozšíří, bránice se sníží a dojde ke zvětšení objemu hrudní dutiny horizontálně i vertikálně.

Snížením tlaku uvnitř hrudníku plíce nasají dostatečné množství vzduchu.

4. svrchní – je nesprávné a škodlivé dýchání. Poznáme ho podle zvedání ramen, dech je při zpěvu krátký, rychle uniká. Vzduch se dostává pouze do horní části plic.

Kvalita zpěvu velmi úzce souvisí s dechovou funkcí. Správná práce s dechem při zpěvu se zakládá na třech fázích:

a. *Nádech* – provádíme nosem, ústy nebo oběma dutinami současně. Nosní nadechování je vydatnější a klidnější, ale pomalejší, proto tam, kde nám krátkost pauzy nedovoluje vdech nosem, přidechujeme ústy. Nenadechujeme se zbytečně mnoho, jelikož pak během tvorby tónu uniká přebytečný vzduch, což je slyšitelné, zpěv působí dyšně. Vnější znakem hlubokého dýchání je rozšiřování hrudníku do stran a klenutí břišní stěny dopředu. Ramena se **nesmí** zvedat!

b. *Uklidnění dechu (zatajení)* – uklidnění nadechnutého vzduchu, aby byl koncentrován, připraven pro ovladatelný, kvalitní výdech. Hrozí tu nebezpečí křečovitosti. V okamžiku zklidnění dechu nenadechujeme ani nevydechujeme, ale soustředíme se na následující fázi – výdech.

- c. *Výdech* – má být prodloužený a zpomalený. Při něm vytváříme tón. Nasazujeme měkce, nenáhle, plynule s postupným zesílením. Dbáme, abychom, nevydechovali více vzduchu, než je potřeba, čímž zabráníme slyšitelné a rušivé dyšnosti, která je ve zpěvu nevhodná a vede k únavě hlasu. Nesmíme nasadit příliš tvrdě, protože prudké vyrazení hlasu je škodlivé. Celek výdechu musí být ovládaný, s postupně se zvětšující délkou výdechu. S výdechovou činností souvisí tzv. dechová opora. Je to schopnost udržet při zpívání hrudník a bránici co nejdéle ve vdechové pozici, při níž zpomaluje výdech, šetří vzduch, aniž by došlo k nežádoucímu přepětí dechového svalstva.

### 3. 1. 1. Dechová cvičení

Pro dechová cvičení je nutné vybrat vhodnou polohu. Můžeme použít všechny polohy, které se používají při relaxaci. Jako méně vhodná se jeví ale poloha v lehu na břiše, dojde totiž k omezenému dýchání nosem a neplnohodnotnému dýchání hrudnímu i břišnímu – hrudník a břicho jsou stlačeny. Zvolíme-li pro dechové cvičení přece jen polohu v lehu na břiše, podložíme si čelo zkříženými rukama. Vhodné jsou i polohy ve vzpřímeném sedu, při sedu na patách si můžeme polštářkem vypodložit oblast mezi lýtky a hýžděmi, aby nebyly příliš namáhány dolní končetiny a nebyla odváděna pozornost od dechových cvičení.

Naopak rozšířit polohy můžeme o klek s opřenými rukama před tělem, tzv. „kočičí hřbet“. Zde se dobře procvičí břišní i hrudní typ dýchání. V lehu na zádech můžeme pokrčit kolena, což příznivě působí na oblast bederní páteře. Sed na židli i stoj pak volíme ve vzpřímené variantě.

Při prvotním nácviku se po tom, co jsme si vybrali a nacvičili vhodnou polohu pro dechová cvičení, soustředíme zpočátku jen na pozorování dechu při několika volných hlubších nádeších a výdeších. Ze začátku se tedy soustředíme na *statická dechová cvičení*, s pohybem spojujeme dech až později. Krátké dechové cvičení, tzv. *dechová pauzy* zahrnuje sledování pouze tří hlubších nádechů a výdechů.

Postupně se pak soustředíme na navození tzv. *plného dechu*. Skládá se ze tří fází. První je nácvik tzv. *břišního* (bráničního, dolního) dechu. Nejlépe jej pozorujeme v lehu na zádech, kdy si položíme ruku na břicho a sledujeme, jak se nám při dýchání zvedá a klesá. Později se snažíme cíleně dýchat do břicha tak, aby se co nejzřetelněji pohybovalo.

Tento typ dechu dělá někdy obtíže dívkám, protože ty jsou zvyklé dýchat spíše do hrudníku, na rozdíl od chlapců, pro které je břišní dech typický.

Tato cvičení můžeme použít i v jiných předmětech, při tělesné výchově, v prvouce, ale i v ostatních hodinách, když pozorujeme únavu dětí. Můžeme je s dětmi provádět i o přestávkách.

Dechová cvičení neprovádíme příliš dlouho, stereotypně a mechanicky. Obměňujeme je, spojujeme a střídáme s cvičeními hlasovými a artikulačními.

Hlavní nádech provádíme nosem, protože je vydatný a hygienický. Zároveň je vzduch průchodem nosními průduchy zbavován prachové příměsi a se stykem s nosní sliznicí se zvlhčuje a otepluje. Teprve po této úpravě se dostává do plic. Při tělesné námaze přidáváme k nadechování nosem ještě nadechování ústy. Tento vzduch se do plic dostává neupravený. Proto ho při zpěvu využíváme pouze v místech, kde je krátká pomlka nebo příliš dlouhá fráze. V důsledku toho provozujeme zpívání pouze v hygienickém prostředí.

### 3. 2. Hlasové ústrojí

Dýchací ústrojí při tvorbě hlasu úzce spolupracuje s hlasovým ústrojím. Jak uvádějí Hála a Sovák (1947, s. 36), hlasové ústrojí je uloženo v hrtanu, který je umístěn na přední straně krku. Hrtan se skládá z chrupavek, vazů, svalstva a sliznice.

Vazy hlasové jsou dva a jsou uloženy ve vodorovné rovině směrem odpředu dozadu.

Hlasivky jsou valovité útvary, které probíhají po obou stranách vnitřní hrtanové prostory. Pomocí hlasivkových chrupavek se od sebe mohou oddalovat a opět přibližovat. Tím mezi nimi vzniká tzv. hlasová štěrbinu.

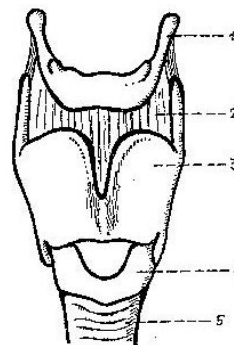
Hlas vzniká chvěním vzduchového sloupce nad hlasivkami. Podle Bubeníčkové (1994, s. 9) při vytváření hlasu spolupracují dvě síly:

- tlak výdechového proudu, který rozráží hlasovou štěrbinu a oddaluje hlasivky od středu
- pružnost hlasivek, která je vrací zpět do výchozí polohy

Vzduch nad hlasivkami se střídavě zhušťuje a řídne, tak vznikají zvukové vlny – tón.

Kostra hrtanu (pohled zepředu)

1. kost jazylková
2. vaz štítnojazykový
3. chrupavka štítná
4. chrupavka prstencová
5. průdušnice



Obrázek č.2 – Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 37

### 3. 2. 1. Dětský zpěv

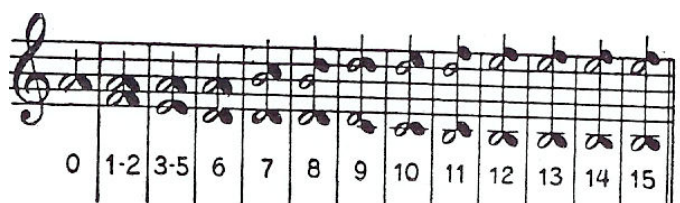
Dětský hlas se vyvíjí postupně. Nejprve se jeho rozsah pohybuje kolem jednoho tónu, s přibývajícím věkem se rozšíří průměrně na jeden a půl oktávy. Vývoj lidského hlasu souvisí s pohlavním dospíváním, kdy se z dětského hlasu postupně stává hlas dospělý. Tomuto období říkáme mutace. Dochází k nápadnému zvětšení hrtanu, čímž se prodlouží hlasivky a rozsah hlasu se zvětšuje. U chlapců se sníží hlas o oktávu, u dívek se naopak horní hranice zvýší. K této změně hlasu dochází u děvčat mezi 11. – 13. rokem, u chlapců 13.–15., v období puberty. Dnes se však čím dál častěji setkáváme s těmito proměnami již na 1. stupni základní školy.

Rozsah dětského hlasu se obvykle pohybuje ve vyšších polohách. Nutit děti ke zpěvu příliš vysokých či naopak velmi nízkých tónů by mohlo vést k poškození hlasivek. V praxi se nejlépe osvědčila stupnice D dur pro žáky 1. stupně. Je velmi důležité, jak děti během zpěvu dýchají. Tvoření tónů by mělo být volné bez zvýšeného úsilí a námahy. Vybíráme písně s přiměřeným rozsahem, zpíváme umírněně.

Dětský hlas je třeba šetřit, při práci s dětmi využíváme jejich spontánnosti, velké napodobovací schopnosti, nadání a vloh, hravosti a zvědavosti. Dáváme jim prostor pro vlastní přístup, vyjádření. Nepodceňujeme je, nesrážíme je.

Tabulka průměrného hlasového rozsahu žáků mladšího školního věku podle Sedláka (1988, s. 138):

Při vstupu do školy: d<sup>1</sup>-a<sup>1</sup>  
Ve 2. ročníku: c<sup>1</sup>-b<sup>1</sup>  
Ve 3. ročníku: (h)c<sup>1</sup>-b<sup>1</sup>(c<sup>2</sup>)  
Ve 4. ročníku: h-c<sup>2</sup>(cis<sup>2</sup>)  
V 5. ročníku: h-d<sup>2</sup>



Obrázek č. 3 – Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 64

### 3. 2. 2. Hlasová cvičení

Hlasová cvičení využíváme k vytváření dovedností a správných návyků hlasové techniky.

Zásady při hlasových cvičení a tvoření tónu podle Vrchotové – Pátové (1976, s. 33):

*Postoj* vzpřímený, uvolněné tělo, příjemný pocit, uvolněné hrdlo. Správný pěvecký nádech a uklidnění nadechnutého vzduchu.



*Rty* jsou vysunuty mírně dopředu.

*Tón* zazní nejdříve v představě, pak ho měkce nasadíme.

*Ústa* otevíráme spíše na výšku (jako na „o“).

*Brada a dolní čelist* při vyslovování klesá volně dolů, nevysunujeme ji vpřed.

*Jazyk* je v klidu položen na dně úst. Po vyslovení souhlásky se vrací co nejrychleji do tohoto výchozího postavení.

Modely hlasových cvičení posunujeme, transponujeme po půltónech v rámci hlasového rozsahu. Začínáme vždy ve střední poloze určitého hlasu. Jednou nebo dvakrát posuneme cvičení směrem dolů, abychom uvolnili hlas, pak transponujeme nahoru a opět dolů pod výchozí polohu. Do výšky a hloubky transponujeme hlasová cvičení jen tam, kde můžeme při správném tvoření tónu bez námahy zpívat. Během transpozice nesmí docházet k mechanickému opakování.

Je nutné dodržovat zásady hlasové hygieny:

- zpívat ve vyvětrané místnosti
- šetřit hlasivky, nepřepínat hlas
- neodkašlávat naprázdno
- nepřepínat hlasovou výšku
- nepoužívat tvrdých hlasových začátků

U hlasových cvičení se zaměřujeme především na nácvik měkkého hlasového začátku:

- navodíme pocit uvolněnosti
- pomáháme si měkkým pomocným gestem
- ve cvičeních vybíráme nejdříve slabiky a slova, která začínají nosovkou
- při nácviku vokálů začínáme vokálem „u“, který je pro měkký začátek nejvhodnější. Po vyvození měkkého „u“ vyvozujeme měkké „a, o, e, i“.
- Pro ulehčení nácviku předsazujeme před vokál hlásku „h“.
- dbáme na nasazení hlasu z otevřeného volného hrdla

Hlasová cvičení slouží k výcviku správného tvoření a posazení hlasu a jeho vyškolení po všech stránkách, jako je nasazení tónu, zakotvení v rezonančních oporách, schopnost výdrže v různých rezonančních frázích, artikulace a vyrovnání souhlásek a samohlásek, vyrovnání celého hlasového rozsahu, dynamika, výrazný přednes a další.

Transponujeme po půltónech v rámci hlasového rozsahu dětí.

U menších dětí většinou není důležité posouvat cvičení v příliš velkém rozsahu. Raději je transponujeme ve střídavé poloze – od d1 do h1. V této poloze si děti osvojují a upevňují správné pěvecké návyky.

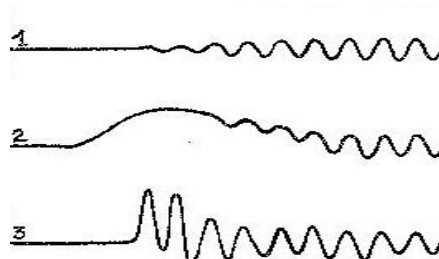
V začátcích se procvičuje hlavně střední poloha hlasu a postupně se rozšiřuje nahoru a dolů. Cílem je vyrovnání celého rozsahu bez zlomů na přechodných tónech. Od spontánního provádění úkolu se přechází k vědomé činnosti. Jde o zpřesňování, fixování a vytváření návyku. Podmínkou je tedy odbourání veškerého násilí, tlaku a křečovitosti. Osvědčená je i pohybová činnost při této příležitosti. Dobrou pomůckou je zrcadlo.

### 3. 2. 3. Nasazení tónu

Může být podle Žilové (1994, s. 12) měkké, tvrdé a dyšné. Optimální je měkké, shora a v místě nádechu. Představa, kde nasadíme tón, bezprostředně předchází samotný zvuk. Tam, kde vnitřním hmatem tón pociťujeme, tam také tón „sedí“. Je koncentrovaný do jednoho místa. Tato krátká cesta zespodu nahoru do jednoho bodu v masce souvisí s dechovou oporou. Tento elementární tón je dobré procvičovat v brumendu v intervalu m. a v. tercie, po půltónech nejprve na malém rozsahu.

Grafické znázornění různých hlasových začátků

1. začátek měkký
2. začátek dyšný
3. začátek tvrdý



Obrázek č. 4 – Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 63

### 3. 2. 4. Primární tón a význam rezonančních dutin

Tón, který vzniká činností hlasivek, není ještě lidským hlasem. Podle Kotvy (1974, s. 5-6) jde jen o tón primární neboli základní. Má určitou výšku, sílu a barvu.

*Výška tónu* je dána počtem kmitů hlasivek a jejich anatomickým utvářením. Čím jsou hlasivky více napjaty, tím je tón vyšší. Výška hlasivkového tónu je také závislá na tlaku výdechového proudu – čím silnější je výdechový proud, tím vyšší je tón.

*Síla tónu* je také v přímé závislosti na mohutnosti výdechového proudu. Při zesilování hlasu se zvyšují pouze tóny vysoké, tóny hlubší se naopak snižují. Změna hlasové síly ovlivňuje výšku hlasu. Změnu výšky hlasu vyrovnáme změnou napětí hlasivek.

*Barva tónu* je určována rezonančními dutinami, uloženými nad hlasivkami. Jde o dutiny:

horní část dutiny hrtanové nad hlasivkami  
hltan  
dutina ústní  
dutina nosohltanová  
dutina nosní

Hlas je vlastně zesílený a svrchními tóny zabarvený tón základní. Ale nejen anatomické poměry rezonančních dutin, ale i způsob jak dovedeme hlas používat a psychický stav člověka určují celkovou kvalitu hlasu.

### 3. 2. 5. Artikulace a vyrovnávání vokálů

Jak uvádí Žilová (1974, s. 12), mluvní aparát je už na pohled u každého člověka jiný. Z toho je třeba vycházet. Kdo mluví vzadu, obvykle má velké problémy se zpěvem. Při posazování zpěvního (i mluvního) hlasu vpředu mají mimořádný význam souhlásky (konsonanty). O ty znělé – např. d, j, l, m, n, r – se lze vpředu opírat, takže mluva, která je dostatečně posazená dopředu, pomáhá posazovat i zpěvní hlas.

Vokály (samohlásky) by měly cvičením získat stejnou šíři, znělost a zabarvení. V praxi vycházíme z cvičení s jednoduchým textem a na jednom tónu. Postavení rtů je zcela volné, výslovnost přesná, ale nepřehnaná. Mírné odkrytí zubů napomáhá hlavové rezonanci.

### 3. 2. 6. Opora

Opora je funkční zpevnění bránice, které sleduje zachování hlavové rezonance v celém rozsahu hlasu a udržení dechu na rovnoměrné hladině tak, aby byl zachován klid tónu. Nižší tóny potřebují větší dechovou oporu než vyšší. Důležitý tón je ten po výšce, je třeba opřít ho více na výšku. Čistá intonace při zpěvu je výsledkem dobře posazeného a opřeného tónu.

### 3. 2. 7. Rezonance

Podle Žílové (1994, s. 13) je celé naše tělo při zpěvu nástrojem, a to nástrojem, který rezonuje. Hlasivky, které jsou uloženy hluboko v hrtanu, jsou zdrojem zvuku, avšak jen slabého a nepříjemného. Teprve dokonalé využití hlavových rezonančních prostor, které automaticky rozeznívají také hrudní koš, způsobuje krásný tón. Proto dosažení maximální hlavové rezonance je podmínkou pro krásný zpěv. V lidské těle vodí zvuk ponejvíce kosti. Proto dobře koncentrovaný zvukový proud způsobuje rezonanci nejen kostí od úst nahoru (masky), ale i páteře, pánve a při hlubokých tónech i kostí dolních končetin. Rezonuje celá kostra.

Rozezpívání začínáme vždy legatem, teprve později použijeme další druhy zpěvní artikulace. Hlasová cvičení shora dolů jsou dobrá pro vylehčení hlasu a navození hlavového tónu, proto je zařazujeme hned na začátek.

## 3. 3. Artikulační ústrojí

Třetí hlavní část mluvicího ústrojí tvoří hláskovací (artikulační složka). Pomocí artikulačního ústrojí dochází k úpravě hlasu v ústní dutině. Artikulační ústrojí je tvořeno: *rtý, čelistmi se zuby, tvrdým a měkkým patrem, jazykem.*

**a. Dutina ústní:** je ohraničena vpředu i zevně rty a tvářemi. Jejich základem jsou svaly: ústní kruhový, bradový, lícní, čtvercový dolního rtu, atd., čímž je umožněna velmi jemná a rozsáhlá pohyblivost rtů. Ústní otvor tak může být různě velký, může měnit tvar. Kromě účasti při tvorbě hlásek tyto svaly zajišťují mimiku obličeje. Čelisti se zuby ji rozdělují na ústní předsíň a vlastní dutinu ústní. Rozšiřování ústní dutiny směrem dolů a do stran umožňuje pohyblivá dolní čelist, za pomoci žvýkacího svalstva. Má podobu podkovy, k lebce ji připojují čelistní klouby. Horní čelist je nepohyblivá, z obou vyrůstají zuby.

Mezi rty je ústní štěrbina. Základem rtů je kruhový sval, který umožňuje jejich pohyblivost při úpravách ústí štěrbiny. Pohyby dolní čelisti směrem dolů a do stran umožňuje rozšiřovat ústní dutinu. Horní čelist je nepohyblivá. Tvrdé a měkké patro odděluje vlastní dutinu ústní od dutiny nosní. Tvrdé patro je kostěné, pokryté sliznicí, klenuté.

Měkké patro je pokračováním tvrdého patra směrem dozadu. Na rozdíl od tvrdého se jedná o plochý, clonovitý a pohyblivý útvar. Vertikálním pohybem provádí patrohltanový uzávěr, jímž odděluje nosohltan od hltanu při polykání a mluvních pohybech. Bez něho by vzduch ke tvorbě hlásek unikl, chyběl by tlak pro artikulaci.

Dno ústní dutiny je pohyblivé, to umožňuje změnit tvar této dutiny při artikulaci. Na jejím dně je uložen jazyk, který při zavření úst vyplňuje skoro celou dutinu. Jazyk je orgán svalnatý a pohyblivý. Skládá se ze tří částí: hrot, hřbet, kořen. Slouží nejen k artikulaci, ale i k rozmělnění potravy a chuťovému vnímání.

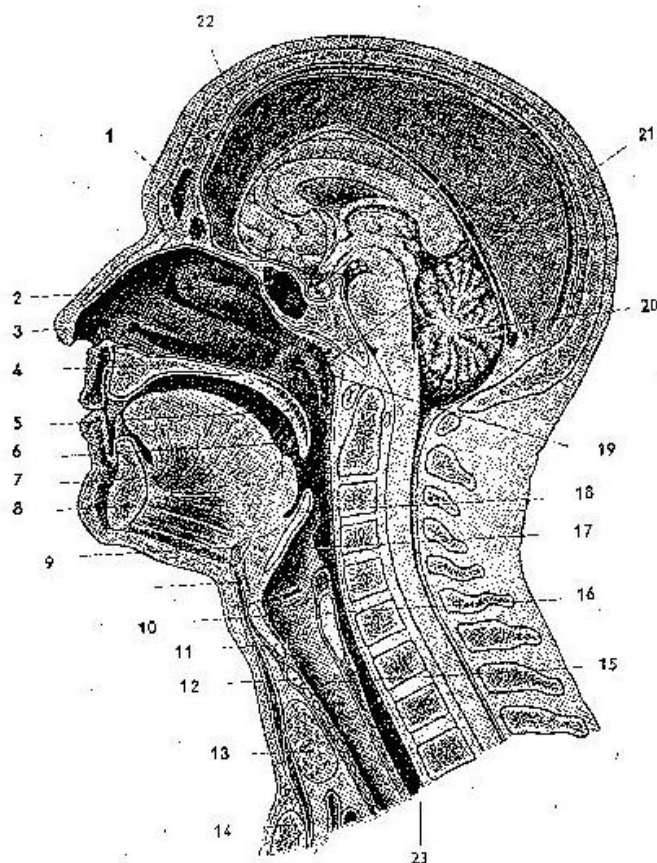
Patro tvoří strop dutiny ústní. Vpředu je tvrdé patro (kostěné), vzadu poddajné, měkké patro.

**b. Dutina nosní:** je protáhlá, rozdělená na dvě nestejně části nosní přepážkou, která z chrupavčité přechází v kostěnou. Na postranních stěnách se nachází stupňovitě nad sebou valovité útvary – nosní skořepy. Pod střední skořepou jsou otvory spojující nosní dutinu s dutinou čelistní, čedičnými sklípky, dutinou čelní a dutinou kosti klínové. Dutinu nosní zakončují dva otvory – choany.

Celou nosní dutinu vystýlá sliznice, zachycující nečistoty ze vzduchu, oteplující vzduch, zvlhčující nosní hlen.

**c. Dutina hltanová:** ohraničují ji zadní okraj choan, tvrdé patro, kořen jazyka, vchod hrtanu, hltanová stěna. Za vchodem do hrtanu přechází v jícen. Horní část nazýváme nosohltan. Po stranách za choanami vyústují Eustachovy trubice, jež zajišťují spojení s bubínkovou dutinou. Okolo ústí hltanu je rozložena mízní tkáň tzv. patrové mandle, na klenbě a v zadní stěně nosohltanu tvoří tato tkáň nosní mandli, při ústí sluchových trubice mandle tubární, na kořeni jazyka mandli jazykovou, u hrtanového vchodu mandli hrtanovou. Úkolem mandlí je chránit tělo před infekcí.

1. dutina čelní
2. dutina kosti klínové
3. dutina nosní
4. tvrdé patro
5. měkké patro
6. mandle patrová
7. jazyk
8. dolní čelist
9. jazylka
10. hlasivky
11. chrupavka štítná
12. oblouk chrupavky prstencové
13. štítná žláza
14. hrudní kost
15. průdušnice
16. tělo chrupavky prstencové
17. vchod do hrtanu
18. příklůpek hrtanový
19. nosohltan, ústí sluchové trubice
20. mozeček
21. nosohltanová mandle
22. žláza podvěsná – hypofýsa
23. jícen – oesophagus



Obrázek č. 5 – Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 107

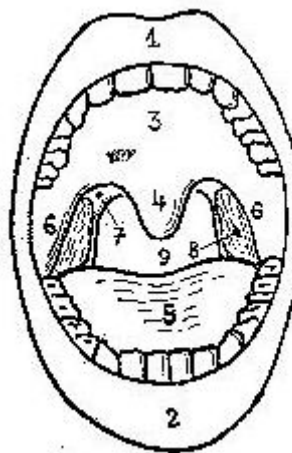
### 3. 3. 1. Artikulační orgány

Kotva (1974, s. 20) rozlišuje artikulační orgány na:

1. aktivní: horní, dolní ret, spodní čelist, jazyk, měkké patro s čípkem a hlasivky
2. pasivní: horní a dolní zuby, dásně, tvrdé patro

### Dutina ústní (pohled zepředu)

1. horní ret
2. dolní ret
3. tvrdé a měkké patro
4. čípek
5. jazyk
6. přední oblouk patrový
7. zadní oblouk patrový
8. patrová mandle
9. hltan



Obrázek č. 6 – Hála, B. - Sovák, M.: Hlas řeč, sluch, str. 103

Těžiště české artikulace: horní dásně a tvrdé patro, zvláště jeho přední část hned za dásně spolu s horními zuby tvoří spolehlivou základnu pro opření hlasu v masce.

Podle Kotvy (1974, s. 21) existují tři fáze výslovnosti každé hlásky:

1. **Intenze** – přechod artikulačních orgánů z klidného postavení potřebného k vyslovení příslušné hlásky.
2. **Tenze** – setrvání mluvidel v tomto postavení.
3. **Detenze** – návrat mluvidel do klidové polohy.

V plynulém proudu řeči dochází k jakémusi prolínání detenze předcházející hlásky s intenzí hlásky následující. Uvolnění mluvidel mezi jednotlivými hláskami je omezeno pouze na takovou míru, aby byla artikulace přehledná. Dochází k ovlivňování výslovnosti některých hlásek hláskami jinými. Tomuto jevu říkáme *spodoba*.

K tomu, aby mohla být artikulace realizována, jsou zapotřebí:

Dechový proud

Hlas

Modifikace – zpracování dechového proudu a hlasu v rezonančních dutinách.

Při artikulaci dochází ke článkování hlásek. Mluvidla utvoří pro každou hlásku zvláštní postavení.

Hlásky dělíme **samohlásky** a **souhlásky**.

Hlavním rozdílem mezi oběma skupinami je, že při samohláskách je většinou dutina ústní volná. Při souhláskách se stavějí respiračnímu proudu do cesty různá mluvidla a tvoří tak překážky volnému průchodu tohoto proudu.

### 3.3.2. Samohlásky

Jsou nositeli tónů. Při jejich výslovnosti je dutina ústní volná a pro každou ze samohlásek se nastavuje do určitého tvaru, s otvorem jisté velikosti a podoby.

Jsou tvořeny mluvidly spolu s činností hlasivek. Jsou to vokály, protože nesou tóny.

Český jazyk má 5 samohlásek: a, e, i, o, u.

Liší se kvalitou a kvantitou. Kvalita souvisí s postavením mluvidel, kvantita s jejich délkou, trváním.

Při samohláskách i, í, je rezonanční dutina nejmenší. Jazyk se posunuje dopředu i vzhůru.

Při e, é je rezonanční dutina otevřenější, ale podmínky jsou podobné jako při vytváření i, í.

Při a, á je dutina nejvíce otevřená. Jazyk se vůbec nedotkne patra.

Při o, ó se zvětšuje objem rezonanční dutiny vpředu tím, že se celý jazyk posunuje trochu dozadu. Rty se zaokrouhlují.

Samohlásky u, ú tvoříme podobně jako o, ó. Jazyk je ještě více vzadu a zvedá se k měkkému patru. Ústa jsou otevřená nejméně.

Podle vlastností uvádějí Hála a Sovák (1947, s. 138) dělení samohlásek na:

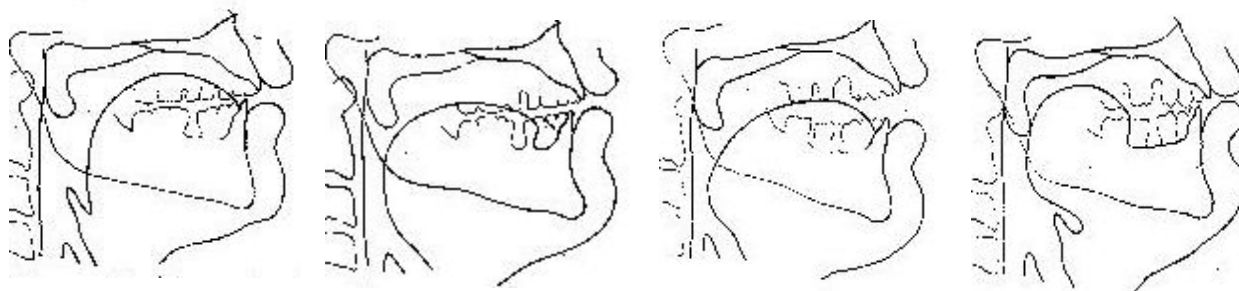
- a. přední – jazyk se posunuje dopředu a zároveň vzhůru (e – é – i – í)
- b. zadní – jazyk se posunuje dozadu a zároveň nadzdvihuje vzhůru pod měkké patro (u – ú – o – ó)

Postavení mluvidel  
při e, é.

Postavení mluvidel  
při o, ó.

Postavení mluvidel  
při a, á.

Postavení mluvidel  
při u, ú.



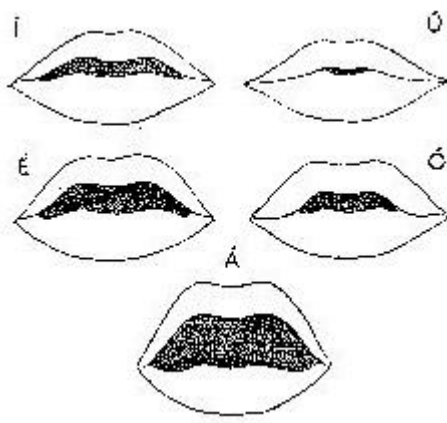
Obrázek č. 7 – Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 136



c. střední – jazyk se neposunuje a ústa zůstávají značně otevřená (a – á)  
Podle postavení rtů máme samohlásky nezaokrouhlené (a, e, i) a zaokrouhlené (o, u), které se dále liší velikostí otvoru mezi rty na:

- a) s velkým otvorem (a)
- b) s úzkým podélným (e, i)
- c) s úzkým zaokrouhleným (o, u)

Samohlásky tvoří řadu dle výšky tónu, u je nejhlubší – o – a – e – i nejvyšší.



Obrázek č. 8 – Hála, B. - Sovák, M: Hlas, řeč, sluch, str. 136

Spojením dvou souhlásek vzniknou **dvojhlas**ky (ou – au – eu). Na krátké notě vyslovíme obě hlásky asi stejně dlouhé. Na dlouhé notě prodloužíme samohlásku, která je nositelem tónu. Druhou část připojíme jen rychle na konci tónu.

Příčiny chybné artikulace samohlásek dle Kotvy (1974, s. 22):

- a) nesprávná velikost čelistního úhlu – zmenšování čelistního úhlu způsobuje světlejší zabarvení samohlásek – úžení: místo „a“ slyšíme „e“, místo „e“ zase „i“
- b) nepřesné postavení jazyka: přílišné sunutí jazyka dopředu při tvoření předních hlásek (i) není správné, zatlačuje-li se u zadních hlásek jazyk příliš dozadu, dochází k deformaci přední stěny hrdelní dutiny a vzniká nepříjemně zabarvený hlas, kterému se lidově říká „knedlík“. Při přeceňování práce rtů dochází k dojmům přepjaté, strojené mluvy.
- c) přepjatá práce rtů

### 3.3.3. Souhlásky

Jsou to zvuky lidské řeči, při jejichž tvoření se staví do cesty výdechovému proudu různě postavené orgány. Třením o tyto překážky vznikají šumy, závislé na způsobu a místě artikulace a mocnosti výdechového proudu. Říkáme jim konsonanty.

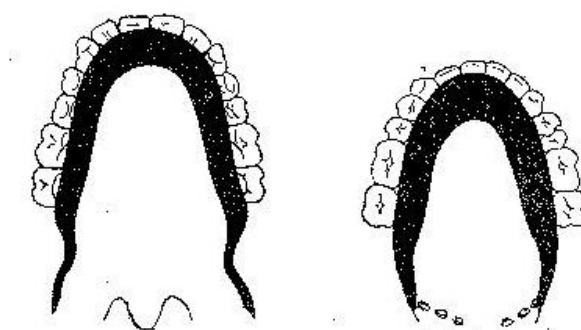
Souhlásky máme párové a nepárové, které dělíme na znělé a neznělé. Znělost záleží na účasti hlasu při artikulaci.

- párové:     znělé: b, d, d', g, v, z, ž, h  
              neznělé: p, t, t', k, f, s, š, ch, c, č
- nepárové: m, n, ň, j, l, r

Součinnost jazyka  
s patrem při tvoření t.

Vlevo: otisk jazyka na  
patře

Vpravo: artikulace jazyka



Obrázek č. 9 – Hála. B. - Sovák. M.: Hlas, řeč, sluch, str. 141

Souhlásky l, r mohou nahradit ve slabice samohlásku, proto je nazýváme slabikotvornými ( vlk, krk ).

Souhlásky můžeme dále třídit:

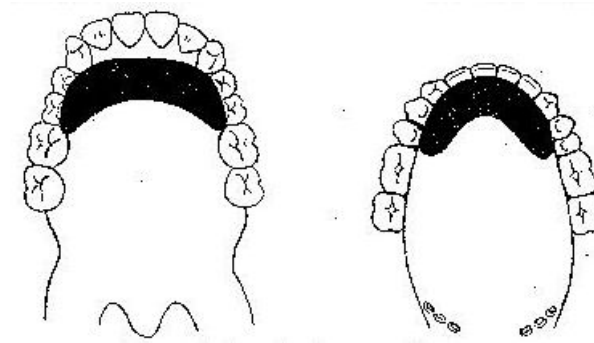
1) podle místa tvoření:

- a) retné: b, p, m
- b) retozubné: f, v
- c) zubodásňové - přední: t, d, n, c, č, z, ž, s, š  
                      - zadní: l, r, ř
- d) patrové - přední: d', t', ň, j  
              - zado: k, g, ch. nosové n, x
- e) hrtanové: h

Součinnost jazyka  
s patrem při tvoření l

Vlevo: otisk jazyka na  
patře

Vpravo: artikulace jazyka



Obrázek č. 10 – Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, str. 149

2) podle artikulačních orgánů

a) retné: b, p, m, f, v

b) jazyčné - předě: c, č, d, l, n, r, ř, s, š, t, z, ž  
- středě: d', t', ň, j  
- zadě: g, k, nosové n, x

c) hlasivkové: h

3) podle způsobu tvoření:

a) závěrové - ústní: b, d, d', g, k, p, t, t'  
- nosní: m, n, ň, nosové n  
- hlasivkové: ráz

b) úžinové: f, h, ch, j, s, š, v, z, ž + l, r, ř

c) polozávěrové: c, č

d) kmitavé: r, ř

3) podle fonetického dojmu:

a) tvrdé: h, ch, k, r, d, t, n

b) měkké: ž, š, č, ř, c, j, d', t', ň

c) sykavé: s, š, z, ž

d) polosykavé: c, č

K odchýlkám od správné výslovnosti souhlásek dochází jejich nesprávným tvořením. Příčinami jsou přemístění artikulace, její nepřesné provedení, tvoření přehnané (nářečí). Patří sem rotacismus a sigmatismus.

Rotacismus je špatné provedení r, ř. Buď se jedná o vadu řeči, zvanou „ráčkování“, nebo o sice správnou artikulaci, avšak přehnanou.

Sigmatismus je nesprávná artikulace sykavek a polosykavek. Tato vada řeči je následkem neobratičnosti dětských mluvidel (šišlání, šlapání si na jazyk), nebo opět artikulace s přehnanou sykavostí.

## II. Praktická část

### 1. Cvičení na správné držení těla

#### **Hra na loutky**

Děti si představí, že jsou loutky na provázku, pohybují se vzpřímeně, najednou někdo provázky přestřihne, ohnou se do předklonu. Za chvíli jim loutkař provázky vymění, děti se rovnají nitku po nitce, aby se opět pěkně postavily. S hudebním doprovodem (pokud nástroj přestane hrát, děti se předkloní).

Protahování zádových a šíjových svalů.

**Všímám si:** - jestli děti při narovnání postupují pomalu nitku po nitce, jestli nekulatí záda.

Obměna této hry:

#### **Ohnutý strom**

Ze vzpřímeného stoje mírně rozkročeného se děti podle motivace předklánějí a napřimují. „Vítr zlomil strom v půli. Vrchní polovina visí dolů. Chvilí si užijí příjemné uvolnění, dech při něm přirozeně a volně plyne. Až budeš sám chtít, pomalu se narovnávej, vědomě – obratel po obratli. Při narovnání se ramena nejprve roztáhnou do stran, pak teprve zakrouží dozadu a dolů. Hlava vzpřímením ukončí celý pohyb. Pozoruj, co se stalo s prsní kostí. Cítíš své lopatky?“

Správný postoj.

**Všímám si:** - nechám děti slovně popsat tělesné prožitky, které zažily při cvičení, sleduji, zda jsou ruce spuštěné volně podle těla, hrud' vystoupila mírně vpřed, zda jsou lopatky ploché a směřují pružně k sobě, ramena se mají uvolnit do šířky a dolů.

Obdobná hra:

#### **Meluzína**

Narovnání horní části těla může být provázeno hlasem. Předvedu dětem cvik a ještě v předklonu nasadím v poloze mezi tóny a1 – c2 vokál *u*. S postupným narovnáváním se *u* mění v *uoááááá*. Při stoji zní volné *a*. Tělo

se uvolní do předklonu a hlas sjede glissandem na *uch* o oktávu níže. Toto hlasové uvolnění může učitel motivovat slovy: „Zahod’ svůj hlas!“ Děti v předklonu opět klidně a prohloubeně dýchají. Celá hra se opakuje. Měkké rozeznění hlasu za pomoci pohybu, vyrovnání vokálů na jednom tónu, propojení hlasových poloh shora dolů.

**Všímám si:** - jestli děti provádějí cvik plynule, napřimují tělo zádonými svaly a ne chybně pomocí ramen a zátylku, užívají si příjemného, vyváženého postoje a volně znějícího tónu, zda v závěru dojde k uvolnění hlasu a k měkkému propojení hlasových poloh.

### **Česání ovoce**

Představíme si, že nad námi je koruna stromů plná jablíček a my si chceme utrhnout to nejčervenější. Chodíme po špičkách a snažíme se vzpažit co nejvíce a utrhnout jablko. Povzbuzuji jejich představivost: „Natáhni se i na ty nejvyšší větve. Pozor, jablka jsou nahoře vpravo, vlevo, za tebou, jsou hodně vpředu....“ S hudebním doprovodem klavíru, bubínku, zvonkohry, apod..

Protahování celého těla.

**Všímám si:** - jestli děti nekrčí hlavu mezi ramena, zda sledují pohledem, kam natahují ruku, neprovádějí pohyb mechanicky.

### **Luk**

Sedneme si rovně na celou židličku. Pomalu spustíme vrchní část těla mezi roztažená kolena. Hlava i pokrčené ruce směřují k podlaze, záda jsou ohnutá. Prodýcháme se do protažených zad. S následným výdechem provedeme ještě větší předklon a ještě více protáhneme zádové svaly. Ve cvičení pokračujeme až do úplného vyvěšení těla.

Uvolňujeme a protahujeme zádové svaly a páteř v sedu.

**Všímám si:** - zda mají děti skutečně uvolněný zátylek a ramena, nevystrkují hlavu vpřed, dýchají pravidelně, nezadržují při cvičení dech.

Zpočátku se dětem nedaří úplné protažení. Jen opakováním cviků a důsledným protahováním po dobu výdechu lze páteř uvolnit a protáhnout.

### **Na vojáky**

Děti stojí v zástupech. Představí si, že mají pochodovat na vojenské přehlídce a rázným krokem vojáka pochodují, tělo je vzpřímené, dívají se

před sebe. S hudebním doprovodem klavíru a bubínku, například na text - Tluče bubeníček.  
Vzpřímený postoj.

**Všímám si:** - zda děti nepovolují ramena a hlavu, nekulatí záda, nepovolují břišní a hýžděové svalstvo, zda je přesný pohyb dolních končetin.

## **Obraz**

Představme si, že jsme obraz, který visí na zdi. Postavíme se zády ke zdi, ramena přitiskneme co nejvíce ke zdi, aby neodstávala. Snažíme se se zdí skorou splynout, jako bychom byli namalovaní, nesmíme se ani pohnout. Nadechneme se, ramena nezvedáme a vydržíme chvíli bez dýchání. Dýchání opakujeme několikrát.  
Zpevnění celého těla, správné dýchání.

**Všímám si:** - jestli děti nezvedají ramena při nádechu, jsou celým tělem přitisknuté u zdi, nestoupají si na špičky.

## **Kolíbka**

Děti sedí ve dřepu, rukama si obejmou kolena a s kulatými zády se zhoupnou na koberec – do kolíčky a zpět. Vše několikrát opakují. Můžeme použít hudební doprovod klavíru nebo flétny. „Nyní udělej obtížnější cvik. Je velmi příjemný. Pomocí švihů nechej nohy přepadnout za hlavu. Snaž se, aby se kolena dostala vedle uší a půjde-li to, aby je zakryla. Poslouchej přitom svůj dech. Užívej si uvolňující pocit, který ti dává tvůj dech. Cítíš ho v bříšku a také v zádech?“

Ohebnost páteře, protahování a posilování přímíciích zádových svalů.

**Všímám si:** - po celou dobu cvičení musí zůstat hrudník úplně uvolněný, jestli děti nezadržují při cvičení dech, aby stále pravidelně plynul, mohou ho děti ozvučit tak, že nadechují a vydechují přes našpulené rty.  
Cvik s nohama přes hlavu příznivě masíruje vnitřní orgány.

## **2. Dechová cvičení**

### **Balónek**

Děti si představují balónek, který se nafukuje a zase uniká, může to být i nafukovací hračka, panáček, nafukování velkého balónu, kterým poletíme na

výlet. Na břicho můžeme také položit nějaký lehčí předmět, knížku, plyšovou hračku a sledovat, jak se při dýchání spolu s břichem zvedá a klesá.

V další fázi nacvičujeme *hrudní dech*. Ruku si tentokrát položíme na hrudní a sledujeme zdvihání a klesání hrudníku.

Poté nacvičíme nejobtížnější sledovatelnou část dechu, tzv. *podklíčkový dech* (horní hrudní), kdy ruku pokládáme na oblast klíční kosti a sledujeme, jak se zvedají ony. V této fázi už ale není dech tak výrazně hmatatelný. Po nácviku jednotlivých tří fází dechu se snažíme spojit všechny tři jeho části v jeden plný dech. To znamená, že se s hlubokým nádechem nadechujeme do břicha, které se zvedá, nádech postupuje k hrudníku, který se také začíná zvedat, jako poslední se proudem vzduchu zvedají klíční kosti, které při výdechu zase jako první klesají, pak klesá hrudník a jako poslední klesá břicho. Výdech při plném dechu sice není tak dobře hmatný jako nádech, ale i tak je znatelný.

## **Pírko**

Aby děti dýchání příliš nepřeháněly, můžeme jim navodit představu lehounkého pířka, které se vznáší nad naším obličejem, poháněné naším dechem. Nesmíme dýchat příliš prudce, protože bychom pířko odfoukli daleko, ani málo, protože by spadlo.

Plný dech můžeme cvičit i v jiných polohách, kde se nám může bez překážek pohybovat hrud' i břicho.

## **Sochy**

Děti si představují, že jsou kamenné sochy, které stojí bez pohybu a pouze dýchají. Ve stoji i v sedu můžeme při výdechu přidat předklon, který výdech ještě prohloubí.

Následující dechová cvičení se dobře cvičí v různých variantách sedu. Jsou to dechová cvičení, která pracují se zádržemi a prodlužováním dechu. Napřed se naučíme dech, zvláště výdech, *prodlužovat*. Když nedokážeme délku nádechu a výdechu odhadnout, pomůžeme si počítáním, nadechujeme-li se na 2 doby, délku výdechu bychom měli protáhnout na 4 doby, pak vyzkoušíme variantu 3-6 a tak pokračujeme dále nebo se snažíme prodloužit výdech, co nejvíce to jde, nádech na 4 doby, výdech třeba až na 12. K prodloužení výdechu přispěje i zúžení v oblasti hlasivek. Při napnutí krčních svalů se hlasivky k sobě přiblíží, vytvoří jakousi zářádku, šterbinu, kterou se dechový proud s námahou protlačuje, vydává při tom slabý sípavý zvuk „syčení hada“ a tím výdech prodlužuje. Toto cvičení slouží k rychlému



zklidnění dechu. Prodloužení výdechu nejen napomáhá optimální výměně dýchacích plynů, ale ovlivňuje i vitální kapacitu plic.

### **Had**

Při nádechu děti stojí, ruce v bok, výpon, při výdechu, ruce v bok a stoj spatný a napodobují hada (ssss.....), mohou také vlak (šššš.....), ale i vítr (ffff.....).

Další cvičení provádíme v lehu na zádech nebo na břichu.

### **Balónek do břicha**

Ležíme na zádech, nohy pokrčeny, jedna ruka v týl, druhá ruka lehce položena na bříšku. Vdech nosem do bříška, výdech ústy „mašinka“ z bříška a ruka lehce dotlačí bříško dolů k podložce.



### **Mašinka táhne vagónky**

Leh na zádech, nohy pokrčeny, obě ruce v týl. Vdech nosem do bříška, výdech ústy „mašinka“ a současně přitáhneme obě kolena na bříško.



### **Mašinka zvedá můstek**

Leh na zádech, nohy pokrčeny, ruce v týl. Vdech nosem do bříška, výdech ústy „mašinka“ a současně podsazujeme pánev a postupně ji zvedáme. Musíme nejdříve stáhnout obě půlky zadečku k sobě a teprve potom zvedat pánev. Zvedáme pouze pánev, neodlepujeme od podložky celá záda.



### **Mašinka zatáčí vlevo, vpravo**

Leh na zádech, nohy pokrčeny a položeny vlevo, kolena u sebe. Vdech nosem do břicha, výdech ústy „mašinka“ a současně stranou přitáhneme kolena na břicho a položíme vpravo. Celý cvik opakujeme na opačnou stranu.



### **Jedeme na kole**

Leh na zádech, nohy pokrčeny. Vdech nosem do břicha, výdech ústy „mašinka“ a nohy šlapou do pedálů. Při jízdě propínáme kolena.



### **Mašinka ve stanici**

Leh na břišku, hlava opřena o čelo, ruce položeny na sobě a pod čelem, nos musí být volný. Vdech nosem do břicha, balónek tlačí do podložky, výdech ústy „mašinka“. Opakujeme 10x.



Každý cvik je dobré opakovat 6x – 8x.

Další dechová cvičení, která zařazujeme na začátek hodiny:

### **Hra Na vítr**

Správně se nadechneme nosem, pusa je zavřená, pak foukáme jako větřík, nejdříve slabounký vánek, znovu se nadechneme a foukáme silněji, další nádech a foukáme nejsilněji jako velký vítr. Při hře zdviháme ruce jako větve stromu a podle síly větru kýváme rukama. Říkáme říkanku *Foukej, foukej, větříčku* nejprve slabě, pak silněji.

### **Narozeniny**

Představíme si, že máme narozeniny a na dortu nám hoří pět svíček, znázorní nám je vztyčené prsty jedné ruky. Nadechneme se nosem, ústa jsou zavřená, nezvedáme ramena, břicho se naplní vzduchem a sfoukneme všech pět svíček najednou, musíme hodně silně fouknout, prsty schováme do dlaně. Znovu svíčky rozsvítíme, vztyčíme prsty, nadechneme se a sfoukneme opatrně jednu svíčku po druhé. Celé můžeme opakovat dvakrát.

### **U potoka roste kvítí**

Toto rozpočítadlo říkáme na jedno nadechnutí nejprve šeptem, pak hlasitě.

U potoka roste kvítí,  
říkají mu petrklíč,  
na koho to slovo padne,  
ten musí jít z kola pryč.

### **Váza s růžemi**

Máme před sebou vázu s růžemi a přivoníme si, správně se nadechneme a vydechneme, při výdechu můžeme vyslovit slabě dlouze „áááách.....“. Opakujeme dvakrát až třikrát.

### **Potápěč**

Představíme se, že se koupeme v rybníku a chceme se potopit a ulovit rybičku. K tomu musíme umět zadržet dech a pomalu ho vydechovat. Správně se nadechneme, chvíli vydržíme nedýchat a potom pomalu vydechujeme. Znovu se nadechneme a zkusíme si potichu jedním dechem bez nadechování říci říkanku:

Voře, voře Jan, přiletělo k němu hejno vran.  
První praví, dobře voře,  
druhá praví, nedobře voře,  
třetí praví, dobře voře,  
čtvrtá praví, nedobře voře,

pátá praví, dobře.....

(ve slově voře používáme na začátku slova „v“ pro měkký nástup)

Zkoušíme, kdo vydrží nejdéle, ten vyhrává.

### Maminka má svátek

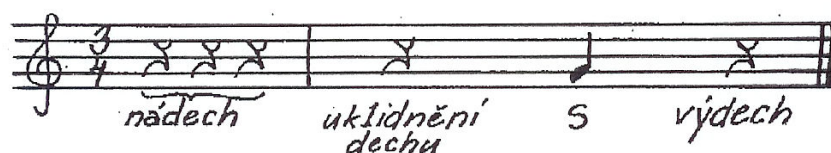
Maminka má svátek, koupili jsme jí kytičku, kytička krásně voní. Zhluboka a dlouze přivoníme – vdech. Náhle jsme zaslechli podivný zvuk. Co to bylo? Ostražitě posloucháme, ani nedýcháme, jako když kočka číhá na myšku – zadržení vdechu. Nic to nebylo, asi se nám to jen zdálo. S úlevou jsme si oddychli – výdech.

Sleduji – klidné a hluboké dýchání na bránici, dodržení tří fází dechu: vdech, zadržení, výdech. Výdech nosem, měkké patro se zvedá, ramena jsou v klidu, úplné uvolnění fyzické i psychické.

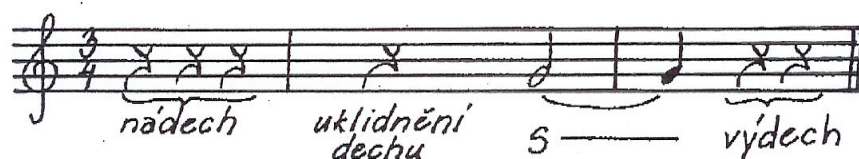
Dechová cvičení jsou důležitou součástí rozezpívání, můžeme použít i tato:

1. Několikrát za sebou se volně nadechneme nosem a vydechneme ústy. Uvědomíme si příjemný pocit uvolnění.

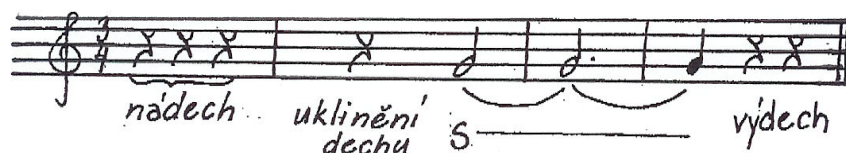
#### 2. cvičení



#### 3. cvičení



#### 4. cvičení



Dechová cvičení spojujeme i s prvky pohybovými a uklidňujícími, především s pohyby paží:

1. Vdech: z připázení zvolna vzpažit.  
Výdech: zvolna připážit.
2. Vdech: ruce v bok, mírný záklon.  
Výdech: ruce v bok, mírný předklon.
3. Vdech: ruce v bok, výpon.  
Výdech: ruce v bok, stoj spatný.

Při výdechu můžeme napodobit hlas zvuk větru, vlaku nebo hada.

### **3. Hlasová cvičení**

*Měkké nasazení tónu* – cvičíme několika způsoby:

#### **Mami**

Představte si děti, že jste dostaly ve škole jedničku, máte velikou radost a chcete říct mamince, tak na ni zavoláte:

- děti sedí na židličkách nebo na koberci, uvolní se a hluboce se nadechnou, pak v nejpřirozenější poloze jejich hlasu dají zaznít slovu „mami“ a uvolněně vydechnou zbytek vzduchu z plic
- když zazní z úst slovo „mami“, znovu krátce vdechnou a opět vysloví „mamí“. Tak opakujeme čtyřikrát až pětkrát za sebou. Všímám si, zda se přídech podobá průběžnému vdechu, který je jenom na okamžik přerušen zazněním slova, zda při vzrůstajícím množství vzduchu v dechovém ústrojí nezesilují hlas a nezvyšují polohu, nasazování musí být měkké.
- se vzrůstajícím vdechem zesilují hlas a zvyšují jeho polohu, všímám si, zda nevychylují hrtan a nenapínají rty, musí docházet k uvolnění čelisti

Tímto trojím způsobem můžeme pracovat se slovem „máma“ a prodlužovat koncové ó.

Motivaci můžeme obměňovat:

„představte si, že se něčeho bojíte, třeba proti vám běží velký pes a voláte maminku, aby vám pomohla“

„dneska vám není dobře, bolí vás hlava, voláte z postele na maminku, aby vám přinesla prášek“

„bratříček vám rozbil hračku, máte zlost a chcete to žalovat mamince“

## Medvědi

Děti si představí, že jsou medvědi v lese, hledají dobrý med a bručí. Mohou se u toho pohybovat jako medvědi i tančit.

Představu měkkého nasazení navodíme zpěvem brumenda – zpěv zavřenými ústy, ale zuby jsou mírně od sebe – rozvinutého do vokálu **o**.

Cvičení brumendem provádíme v rozsahu e1 – a1.



## Zvon

Zahrajeme si na zvony, budeme zvonit. Děti si mohou při zpěvu přiložit prst na nosní, čelní, lícni kost a ucítí chvění. Řekneme, že jde o začátek rezonance, která nám pomáhá vytvářet pěkný tón.

Měkké nasazení dětem přiblížíme slabikami **bim, bam** nebo **min, mon, mun, men**. Seskupení hlásek v tomto cvičení je záměrné: **b, i, e** mají vliv na důkladné rozeznívání přední části dutiny ústní, **m** nosní, **a** ovlivňuje výhodné spojení ústní a hrdelní dutiny a **u** působí na klenutí měkkého patra a paterních oblouků. Na tyto slabiky zpíváme maximálně v rozsahu kvinty.



### 3. 1. Hlasová cvičení s použitím textu

Musíme stále dbát, aby děti intonovaly čistě, zřetelně vyslovovaly se správným zněním a posazením všech souhlásek a samohlásek i v koncovkách. Dodržují se délky slabik, přízvuky, frázování. Cvičení opakujeme několikrát

na jeden dech, po zvládnutí základního cvičení můžeme postupně zvyšovat počet repetíc.

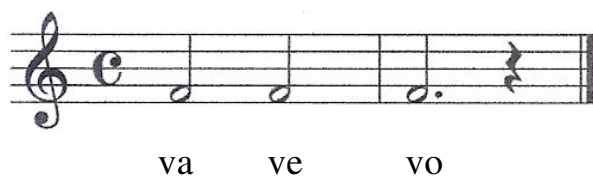
Vždy začínáme od nejpřirozeněji a nejvolněji znějícího tónu v nižší střední poloze a postupujeme po půltónech nahoru i dolů na malém hlasovém rozsahu.

**a) - na jednom tónu**

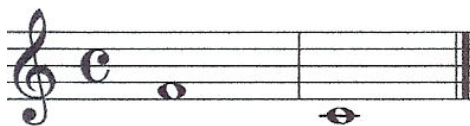


1. Můj máj
2. Jouvej
3. Moudrý mouřenín
4. Nameleme, nemeleme
5. Putovala k mámě
6. Méně míní Máňa
7. Sázela tam mák
8. Darovala mu dárek

**- na jednom tónu na procvičování vokálů**



**b) na sestupné kvartě**



1. Pojedeme k tetě,
2. Varovala je včas,
3. Dovedu to dobře,
4. Bolelo mě to,
5. Vozili tam seno,

nepojedeme k tetě.  
nevarovala je včas.  
nedovedu to dobře.  
nebolelo mě to.  
nevozili tam seno.

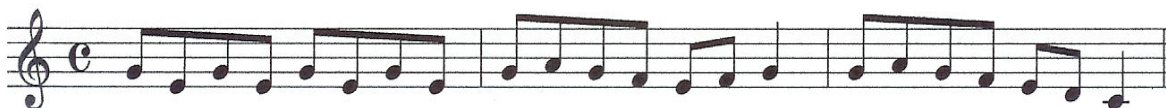
### c) melodizovaná říkadla



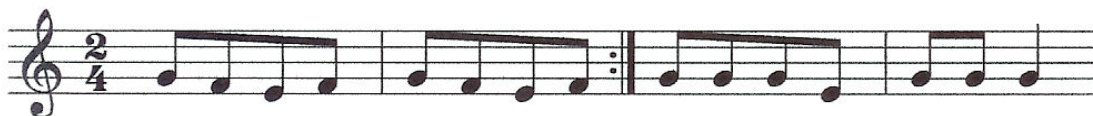
Zla-tá brána o-te-vře-ná, Kdo do ní ve-jde, tomu hla-va se-jde.  
zlatým klíčkem odemčená.



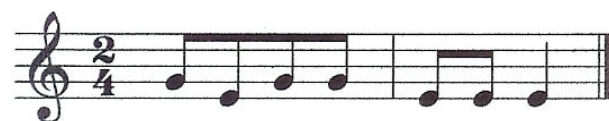
Hou, hou krá-vy jdou ne-sou mlí-čko pod se-bou,  
a ta naše ja-lo-vi-čka bu-de dá-vat hodně mlíčka.



Slouha troubí pod podloubí, slouhová mu pomáhá, až se ce-lá vohejbá.



En-ten-tý-na mandolína, Hou-sle, ba-sa, trumpeta,  
po-je-de-me do Ko-lí-na.



po-je-de-me do svě-ta.

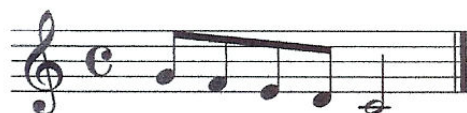




Páv se-dí pod dubem, Holubi-čka plá-če, že jí sněd ko-lá-če.  
hra-je karty s holubem.

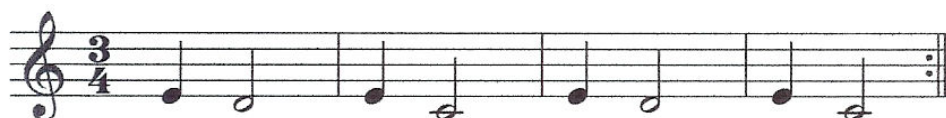


Tluču, tluču mák, ale nevím jak. Po-věz-te mi pa-ní-má-mo



jak se tluče mák.

#### d) ukolébavky malého rozsahu



Ha - lí, be - lí, ko - ně v ze - lí,  
a hří - bát - ka v pe-tr - že - li.



Spi, mé malé po - pě, Spi mi dobrou chví-li, ho-di-nu, tři, čty - ři.  
spi, ma-lé ho-lou - bě.

#### e) halekačky



Vstá-vej vo-spa - lá, vy - žeň do stá - da, pa - stejř trou - bí,  
než se při-stro - jíš, krá - vy na-po - jíš, pře-že-ne podloubí.



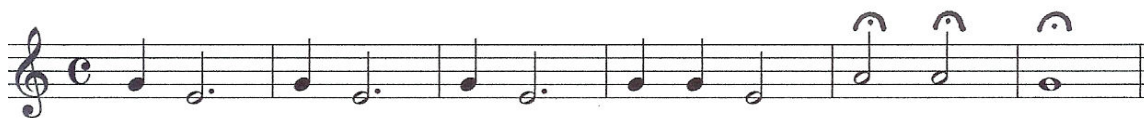
Mar-já - no, vstaň rá-no, peč vdolky pro holky,



a ko - lá - če pro se - cá - če.



Ha - ló, ha - ló, ha-ló Pe-pí- ku.



Ha-hou, ha-hou, ha-hou, Jo-zíf-ku A - da - mů.

### **3. 2. Hlasová cvičení na slabikách**

- cvičení malého rozsahu

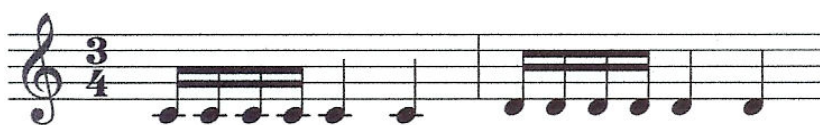
Tato cvičení zpíváme na různých slabikách vyslovovaně i vázaně. Transponujeme je po půltónech v přiměřeném hlasovém rozsahu.



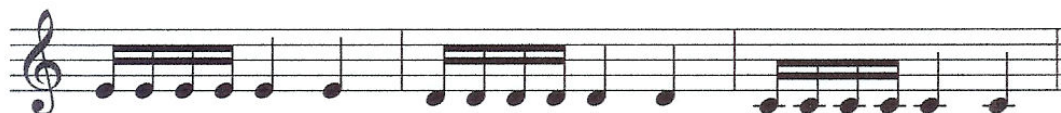
mun mon man men mýn – lé lí lá lé lú.



Bim bam bum, bim bam bum, bim bam bum, bum.



Tra-la-la-la-lé – ra, tra-la-la-la-lé – ra,



Tra-la-la-la-lé – ra, tra-la-la-la-lé – ra, tra-la-la-la-lé – ra.

- cvičení v rozsahu tercie



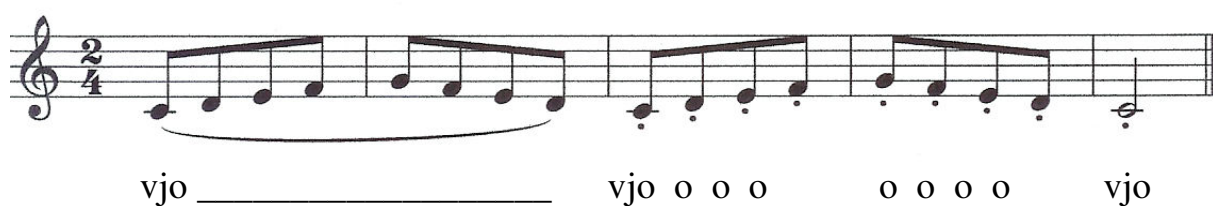
vo vo vo vo vo

- cvičení sestupné



ju \_\_\_\_\_

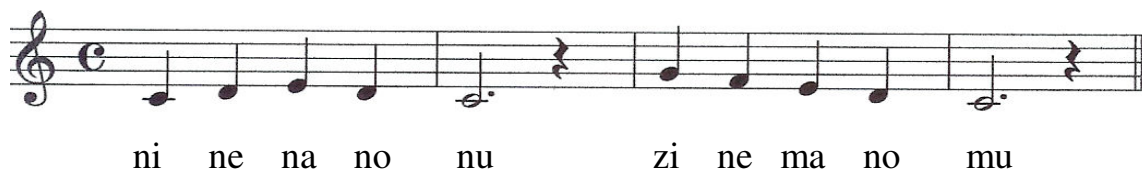
- cvičení legata a staccata



- cvičení v rozsahu sexty



- další cvičení



U hlasových cvičení sleduji:

- rozezpívání hlasových a dechových orgánů

- rozvíjení pěveckých návyků – navození hlasové rezonance, artikulace
- rozšiřování hlasového rozsahu žáků
- příprava k osvojení písně

#### **4. Artikulační cvičení**

Artikulační cvičení slouží ke zdokonalování správné výslovnosti, k přesné a srozumitelné artikulaci nejen při zpěvu, ale i v mluvě. Základem je uvolnění všech částí mluvního aparátu.

##### **Obličejová pantomima**

Nejlépe je tato cvičení nacvičovat před zrcadlem, děti si přinesou zrcátka a zkoušejí artikulovat ve dvojicích nebo ve skupinách, mohou soutěžit, která dvojice, skupina udělá nejlepší grimasu, vybereme porotu, která jejich výkony hodnotí známkou, každou hodinu se střídají a skupiny obměňují.

1. Ohrnování horního rtu.
2. Ohrnování dolního rtu.
3. Střídavé ohrnování horního a dolního rtu.
4. Přetahování horního rtu přes zuby.
5. Přetahování dolního rtu přes zuby.
6. Přetahování obou rtů přes zuby najednou.
7. Přetahování obou rtů střídavě.
8. Přesná artikulační podoba – nahlas nevyslovených samohlásek dlouze –á-é-í-ó-ú, později s účastí hlasu.
9. Přesná artikulační podoba nahlas nevyslovených samohlásek splývavě dlouze – áéíóú, později s účastí hlasu.
10. Přesná artikulační podoba nahlas nevyslovených samohlásek krátce –a-e-i-o-u, později s účastí hlasu.
11. Přesná artikulační podoba nahlas nevyslovených samohlásek splývavě krátce – aeiou, později s účastí hlasu.
12. Masáž rtů – dolní přes horní a obráceně.
13. Pohyb čelistí – dopředu, doprava, dolů, doleva.
14. Pohyb čelistí – totéž plynule dokola.
15. Jazyk dole na zuby.
16. Otevřená ústa, hrot jazyka k hořením předním zubům.
17. Ústa otevřená, jazykem napravo nalevo.
18. Kmity hrotu jazyka – lalala, lalala, lalala. Nahlas, nejdříve pomalu, potom rychle.

19. Se zavřenými ústy sešpulenými rty doprava, doleva.
20. Otevřená ústa, pohyb jazykem po patře.
21. Kmity hrotu jazyka: dtn-lalala, dtn-lalala, dtn-lalala, nahlas, nejdříve pomalu, později rychle, střídavě měnit rychlosti.
22. Sešpulenými rty nahoru, dolů, doprava, doleva.
23. S účastí hlasu: ou, aí, aú, uá, ou, ui, o, ae, ea, ai, ia, přesně artikulovat.

## **Cvičení na správnou výslovnost samohlásek**

### **Uvolňovací:**

Haló, halóóóó!  
 Mami, babi, mami, babi!  
 Míni, méně, Máňa...  
 Na pipipipipi.....  
 Kač, kač, kač.....  
 Kokokokookokodák...  
 Cililink, cingilingi.....  
 Čimčarára, tím ta čára.

### **Vokály:**

Malá Hana váhá,  
 kampak má dát páva?

Má máma má malou zahrádku.

### **A:**

Auto jede sláva sláva,  
 táta mává máma mává,  
 auto jede tú, tú, tú,  
 táto mámo už jsme tu.

### **O:**

Vokolo, Vávro, vokolo!  
 Ó zvoň, kovová podkovo!  
 (ve slově vokolo používáme na začátku slova „v“ pro lepší měkký začátek)

Proč probošt Prokop koupil proso?

Toto na konopě, toto na len,  
 toto na cibuli, toto na křen.  
 Toto matičce, toto tetce,

toto mé panence, že mě nechce.

**U:**

U dubu usnul v kruhu muž.

Kup tu kupu hub!

Zvuk bubnů duněl při ústupu pluku.

Já fárám dolů do dolu doluju rudu.

Můro moroucí,  
peklo horoucí,  
přijdeš-li sem ještě jednou,  
utnu ti hlavu sekyrou.

**OU:**

Ouvej, ouvej, táta dlouhej  
s hloupou chloubou,  
dlouhou strouhou,  
chroupou oukrop s pouhou houskou,  
ženou se s ženou dálavou, cestou dlouhou, cestou dlouhou.

Hou, hou, krávy jdou,  
nesou mléko pod vodou.

**E:**

Meleme vesele, vezeme se v létě.

Be-fe-le-me pes se veze.

Heleme se, jak se nese, Hela v lese!

Lelek se nelek! Mek, mek, mek, lek, lek!

**I, Y:**

Slíbil mi piliny. Byliny.

Kdyby byly ryby!

Vlaštovičko, vítej, vítej,  
do chlíva nám lítej, lítej!

### **Souhrnně:**

Povídám, povídám pohádku,  
že pes přeskočil hromádku.  
Povídám, povídám druhou,  
že voda teče struhou.  
Povídám, povídám třetí,  
že spaly za pecí děti.  
A když se pěkně vyspaly,  
po kuse chleba dostaly.

### **Cvičení na správnou výslovnost souhlásek**

#### **P, B:**

Pepíku, Pepíku, vzkazuje ti Pepka,  
že napeče koláče, trnek doprostředka.

Upejpavá Pepina. Pět ptáčátek, pět pěnkavek ptáčátek.

Bim, bam, bum, bác.....

Boty, boty, do roboty.....

Bubeník bubnuje na buben, bum, bim, bum, bim, bum,  
bumtarata, bum!

Bubnujeme na buben,  
pojd'te děti, pojd'te ven.  
Bubnujeme bum, bum, bum,  
budeme mít nový dům.  
A kdo s námi nepůjde,  
ten v něm bydlet nebude.

#### **M:**

Nemelem, nemelem, nemelem, nemelem, sebrala nám voda mlejn.

Mnoho máku, mnoho mouky,  
máma dělá s mákem vdolky.  
A my mámě pomáháme,  
mákem vdolky posypáme.  
Už ty vdolky máme,



my vám taky dáme.

**T, D:**

Tramtadá, tramtadá, co vás chlapci napadá!

Ta teta si to tam mete!

Zadudej dudáčku, zadudej!

Ten tam den. Datel dudal na dudy.

Devadesát devět dní.

**N:**

Naše Nanda ta si naliže a nandá dosyta.

Anka, banka, Lenka, panenka.

Pinka, linka, pinka, linka, pinkla, pinkla do okýnka.

**Ň:**

Váňa, Soňa, plaňka, baňka, sháňka, laňka, kaňka.

**K, G:**

Kluku-kuku-kuku, kuku kuku kluku.

Kopyta kobyly klapala.

Gloglogloglogloglo gloria.

Gustav, Gustav, Gusta, chutná mu langusta.

**S, Z:**

Sysel se syslicí sesedli se na seslici.

Zrzi, zrzi, co tě mrzí,  
ta zrzavá palice, ta mě mrzí nejvíce.

Zalezl zajíc do zelí,  
zavolej na něj Zdeňku?  
Zavolal Zdeněk zajíce,  
zajíc je ze zelí venku!

Máme maso na míse,  
kdo si sedne, nají se.  
Maso jíme, to se máme!  
To si dneska pochutnáme!

**Š, Ž:**

Šašek plaší šeptem myši,  
však ho myši špatně slyší,  
myš už myši šušká v uši.

Žába touží žít v kaluži.

Kam jdeš Vašku?  
Do školy.  
Co to neseš?  
Úkoly.  
Hrušky nemáš Vašku?  
Mám jich plnou tašku.

**C, Č:**

Cvrček cvrká cvrk, cvrk, cvrk.

Čísi čočky lačná kočka,  
mlčky číhá, točíc očka.  
Kočička, ač vrčí, počká,  
snad se časem čočky dočká.

Nesla si Evička  
jablíčka v košíčku,  
potkala Pepíčka,  
měl novou čepičku.  
Pepíčku, Pepíčku,  
půjč mi tu čepičku.  
Půjčím ti Evičko,  
až mi dáš jablíčko.

**J:**

Hájku, háječku, jakou mi dáš máječku?  
Hájku, hájku, hájku,  
dej, dej, pěknou májku!

Jenda sedí pod jabloní,

jablíčka až k němu voní.  
Jedno spadlo, hned je zvedl.  
To je pěkné, jemine!  
Ještě jedno nedojedl  
a už má chuť na jiné.

**L:**

Lelek se leká lelka.

Mléko, mlíko, mléko, mlíko.

Filip a Lili na zahrádce lili a lili.

Mitli, mitli, už mě chytli,  
jak mám vylézt, když jsem v pytli?

Lup, pup, lup, já jsem panna a ty kluk.

**R:**

Vráno, vráno, už je ráno.

Krám, krám, krám, krám, už ho otvírám.

Ryby, raky, ryby, raky, rak!

Krápe, kropí, kroupy kropí.

Krach, krach, krach,  
rarach už má strach.

**Ř:**

Dobře oře Jan, nedobře oře Jan.

Lotře Petře, nepřepeři toho vepře.

Řekl Oldřich Máře,  
že ji sveze v káře,  
Mára oprat' třímá,  
ale Oldřich dřímá.

Řezu řezu dříví,  
už jsem celý křivý.

Řežu dříví z ořechu,  
narovnáám je pod střechu.  
Řežu dříví na polínka,  
vaří kaši Kateřinka.

### **H, CH:**

Hádej, hádej, hadači!

Hopity, houpity, hou, hou,hou!

Sudý, lichý, sudý, lichý,  
chystá cíchy, chystá cíchy.

Lachtan lehce lechtal,  
chechtal se a chechtal,  
chundelatý chuligán,  
lachtan, chuligán.

### **V, F:**

Vávro, vidle vem,  
vyžeň vlka ven.  
Vávra vidle vzal,  
vlka ven vyhnal.

Véno, Véno, podej vanu,  
vykoupáme malou pannu.  
Tu je voda, tu je vana,  
už je panna vykoupaná.

Fouká venku fouká,  
Haf se z boudy kouká,  
Fanda volá na Hafa,  
ať vstane a nehafá.  
Hafá Haf, že nevstane,  
až to foukat přestane.

### **Souhrnně:**

Panna sedí v kvítí,  
celá se jen svítí.  
Dáš-li panně polena,  
vyžene ti jelena.  
Svatá Voršila  
perly rozsila,

měsíc viděl, nepověděl,  
slunce vstalo, posbíralo.

Vzal si sedlák selku slepou,  
klisnu hluchou, kosu tupou,  
seče trávu za chalupou.  
Tráva suchá, selka slepá,  
klisna hluchá, kosa tupá,  
sedlák seče, jen to lupá.

Ententýna, mandolína,  
pojedeme do komína.  
Housle, basa, trumpeta,  
pojedeme do světa.

Vyjdí z očka do potůčka  
a z potůčka do bečičky  
a z bečičky do klecíčky  
a z klecíčky ven.

## **Jazykolamy**

Sklapla pikslu.

Osuš si šosy.

Strýc Šusta suší švestky.

Sčeš si vlasy z čela.

Vlky, plky. Drbu, vrbu.

Petr Fletr pletl svetr. Pletl svetr Petr Fletr ? Svetr pletl Petr Fletr.  
Strč prst skrz krk.

Jelen letěl jetelem.  
Letěl jelen jetelem?  
Jelen jetelem letěl.

Artikulační cvičení a jazykolamy užíváme v začátku hodiny před započítím samotného zpívání v rámci rozezpívání.

Slovní hříčky slouží často k pobavení, přispívají však k procvičení naší pohotovosti, vytrvalosti a trpělivosti.

K procvičování artikulace můžeme využít i hry s prsty, které doprovázíme říkankami. Řídkanky nejprve říká učitel volným tempem sám, aby se děti mohly soustředit na pohyb prstů. Postupně děti přidávají text řídkanky.

Jednotlivá říkadla a básničky můžeme:

*a) rytmicky a dynamicky deklamovat*

Říkáme je:

volně,

rychleji,

rychleji s menším množstvím akcentů,

co nejrychleji, ale srozumitelně,

přehnaně pomalu,

potichu, hlasitě, dynamický oblouk,

bručivě jako medvědi, vysokým hlasem jako slavíci, vesele, smutně.....

Stále dodržujeme počáteční tempo.

**Říkadlo Houpy, houpy**

Nejprve si říkadlo řekneme společně, pak rozdělíme děti na dvě skupiny. Skupina A říká říkadlo, skupina B stále opakuje „houpy, houpy...“. Skupiny se vystřídají. Skupina B nepřehlušuje skupinu A, pouze podbarvuje pološepem deklamaci říkadla.

A

2/4

Hou- py, hou- py, kočka snědla krou- py,

B

2/4

Hou- py, hou- py, hou- py, hou- py,

A

2/4

ko-ťá- ta se hně-va-la, že jim ta-ky ne-da- la.

B

2/4

hou- py, hou- py, hou- py, hou- py.

### Rytmický zápis říkadla Kohoutek kokrhá

3/4

Ko-hou- tek ko- kr- há

3/4

už bu- de rá- no

3/4

po- je- du na po- le

3/4

vstá-vej Mar- já- no.

*b) zpívat*

## Říkadlo Houpy, houpy

Říkadlo zpíváme, pokusíme se o rozlišení dlouhých a krátkých tónů, zpíváme pouze řádek A.

A  
Hou- py, hou- py, kočka snědla krou- py,

B  
Hou- py, hou- py, hou- py, hou- py,

A  
ko-ťá- ta se hně-va-la, že jim ta-ky ne-da- la.

B  
hou- py, hou- py, hou- py, hou- py.

## Říkadlo Sedí liška pod dubem

Se- dí liš- ka pod du- bem, má pís- ťal-ku a bu- ben.

Na pís- ťal- ku pís- ká a na bu- ben tříš- ká.

## Další říkadla





Zu-zi, Zu-zi, co tě mr-zí, br-zy, br-zy, bude zi-ma zas.



Čí je koč-ka, čí je, čí? Čí-ča koč-ka ko-či-čí.



Le-ze žá-ba do be-zu, já tam za ní po-le-zu.  
Ku-dy žá-ba, tudy já, bu-de-me tam o-ba dva.



Strč prst skrz krk, zře-tel-ně nám pře-ří-kej.



Had le-ze z dí-ry, vy-str-ku-je kní-ry, bá-ba se ho



le-kla, na ko-le-na kle-kla. Ty se bá-bo ne-le-kej,



na ko - le - na ne-kle - kej.



Le-ze rá-ček po po-to – ce, le-ze rá-ček po ře - ce,  
Le-ze zpát-ky, no-hy krát-ký, a pře-ce nám u – te - če.

### III. Pozorovací část

Pozorování jsem prováděla na 8 dětech – 4 dívkách, 4 chlapcích. Všichni jsou žáky 3. třídy. U každého cvičení jsem si všímala chyb, které by se objevovat neměly a snažila jsem se vhodnou formou tyto nedostatky odstraňovat.


V tabulkách uvádím, jakých předpokládaných chyb se děti při jednotlivých cvičeních nejčastěji dopouštěly, jaký byl výsledek provedení u dívek a u chlapců, na co by se měl učitel hudební výchovy na 1. stupni ZŠ zaměřit.

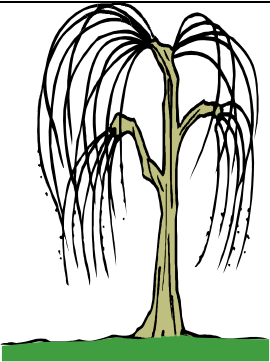

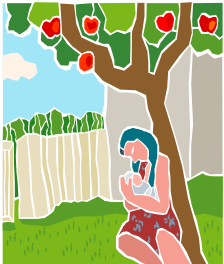
## **5. Cvičení na správné držení těla**

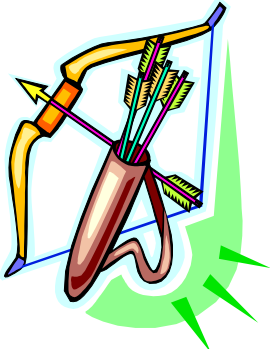

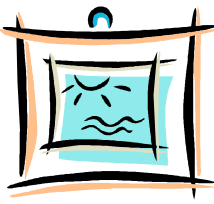

### **Předpokládané chyby:**

Nepravidelný pohyb, neuvolnění celého těla, kulatá záda, přílišné napětí, vystupující lopatky, povolení břišního a hýžd'ového svalstva, mechanický pohyb končetin, nepravidelné plynutí dechu, nesoustředěnost, nedostatečné uvolnění hlasu.

### **Pozorování:**

<b>Hra</b>	<b>Všímám si</b>	<b>Výsledek provedení</b> <i>Dívky</i> ♀	<b>Výsledek provedení</b> <i>Chlapci</i> ♂
<b>Hra na loutky</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jestli děti postupují pomalu nitku po nitce</li> <li>- nekulatí záda</li> </ul>	pravidelný pohyb, uvolněný, vyrovnaný, záda přiměřeně zakulacena	narovnání příliš rychlé a zbrklé, zakulacení zad je příliš velké
<b>Ohnutý strom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zda jsou ruce spuštěné volně podél těla</li> <li>- hrud' vystupuje mírně vpřed</li> <li>- lopatky jsou</li> </ul>	ruce správně spuštěné podél těla, uvolnění, hrud' vystupuje příliš vpřed, lopatky vystupují od sebe, záda jsou správně	ruce správně spuštěné podél těla, pohyb není uvolněný, přílišné napětí, hrud' vystupuje mírně vpřed,

	<p>ploché a směřují pružně k sobě</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ramena se uvolňují do šířky a dolů</li> </ul>	<p>zakulacena, ramena směřují do šířky a dolů</p>	<p>lopatky vystupují od sebe, záda jsou příliš zakulacena, ramena jsou uvolněna přehnaně do šířky a dolů</p>
<p><b>Meluzína</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cvik je plynulý</li> <li>- tělo napřimují zádozími svaly</li> <li>- vyvážený postoj a volně znějící tón</li> <li>- uvolnění hlasu v závěru</li> </ul>	<p>plynulé napřímení zádozími svaly, příjemný, vyvážený postoj, tón zní volně, hlas se uvolní a dochází k měkkému propojení hlasových poloh v závěru</p>	<p>cvik není plynulý, tělo napřimují chybně pomocí ramen a zátylku, postoj vyvážený, tón nezní volně, hlas se neuvolní, nedojde k měkkému propojení hlasových poloh</p>
<p><b>Česání ovoce</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nekrčí hlavu mezi ramena</li> <li>- zda sledují pohledem - kam natahují ruku a zda neprovádějí pohyb mechanicky</li> </ul>	<p>hlava správně vytažená, tělo propnuté, vzpažení co nejvíce, výpon na špičkách, pohledem sledují paže, občas křečovitý pohyb, natahují se pouze směrem nahoru</p>	<p>hlavu mírně krčí mezi ramena, tělo propnuté, vytažené, pohledem sledují paže, pohyb křečovitý, občas mechanický, natahují se pouze směrem nahoru</p>




<b>Luk</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvolnění zátylku a ramen</li> <li>- hlava není vystrčena příliš vpřed</li> <li>- pravidelné dýchání</li> </ul>	málo uvolněný zátylek, ramena a hlava správně, dýchají pravidelně, nezadržují dech, zpočátku se nedaří úplné protažení, páteř málo uvolněna	neuvolněný zátylek a ramena, hlavu vystrkují vpřed, zadržují dech, páteř není uvolněna, nedaří se úplné protažení těla
<b>Na vojáky</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zda nepovolují ramena a hlavu, nekulatí záda</li> <li>- nepovolují břišní a hýžděové svalstvo</li> <li>- přesný pohyb dolních končetin</li> </ul>	hlavu a ramena nepovolují, záda nekulatí, břišní a hýžděové svalstvo mírně povoleno, pohyb dolních končetin je přesný	hlavu a ramena nepovolují, záda kulatí příliš, povolují břišní a hýžděové svalstvo, pohyb dolních končetin je mechanický a velmi křečovitý
<b>Obraz</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zda nezvedají ramena při nádechu</li> <li>- celé tělo je přitisknuté u zdi</li> <li>- nestoupají si na špičky</li> </ul>	ramena se při nádechu zvedají, tělo je správně u zdi, tendence si stoupat na špičky	ramena se při nádechu zvedají, tělo není dostatečně přitisknuté u zdi, stoupají si na špičky
<b>Kolíbka</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hrudník uvolněný</li> <li>- dech pravidelně plyne</li> </ul>	hrudník je úplně uvolněný, občas dochází k zadržení dechu, správně dech ozvučují	hrudník je málo uvolněný, zadržují dech, správné ozvučení dechu

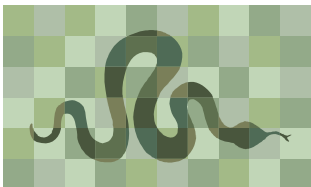



## 6. Dechová cvičení



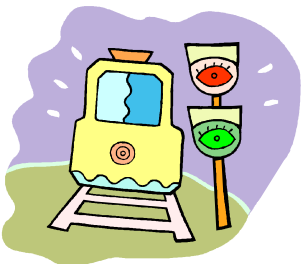
### Předpokládané chyby:

Nesprávné propojení dechových fází, nedostatečně hluboký a plynulý nádech, prudké klesání hrudníku při výdechu, nepravidelný a silný dech, dechová nehospodárnost, vdech ústy, stlačování břicha koleny, napnutí krčních svalů, vysoké podsazení pánve, špatná poloha nohou, zvedání ramen.




### Pozorování:


Hra	Všímám si	Výsledek provedení <i>Dívky</i> ♀	Výsledek provedení <i>Chlapci</i> ♂
<b>Balónek</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdvihání a klesání hrudníku</li> <li>- hluboký nádech do břicha</li> <li>- správné propojení tří částí v plný dech</li> </ul>	špatné propojení tří fází dechu, nádech do břicha nedostatečně hluboký, nádech nepostupuje plynule k hrudníku, klíční kosti se zvedají příliš, při výdechu prudké klesání hrudníku, klesání všech tří částí najednou	špatné propojení dechových fází, nádech prudký, zvedají se všechny tři části najednou, stejně i výdech příliš prudký, klesání všech tří částí najednou
<b>Pírko</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nepřehánět dýchání</li> </ul>	dech je mírný, klidný, vyvážený	dýchají přehnaně silně
<b>Sochy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidelné a klidné dýchání</li> <li>- vzpřímený postoj</li> <li>- soustředěnost</li> </ul>	dýchají pravidelně, klidně  postoj je soustředěný a dostatečně vzpřímený	dýchají pravidelně, klidně  postoj je soustředěný, málo vzpřímený

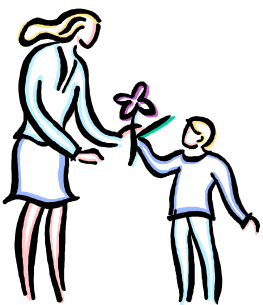
		vzpřímený	vzpřímený, kulatá záda, prohýbání končetin
<b>Had</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prodloužení dechu</li> <li>- napnutí krčních svalů</li> </ul>	správný nádech, hospodaření s dechem, výdrž, krční svaly napnuté	správný nádech, menší hospodaření s dechem, výdrž je menší, krční svaly málo napnuté
<b>Balónek do břicha</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokrčení nohou</li> <li>- vdech nosem do břicha, výdech ústy</li> </ul>	nohy správně pokrčeny, chodidla na podložce, při nádechu mírné zvedání ramen, při výdechu ruka tlačí na břicho	nohy pokrčeny příliš u těla, vdech někdy i ústy a nejde pouze do břicha, zvedají se ramena, ruka tlačí příliš na břicho při výdechu
<b>Mašinka táhne vagónky</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokrčení nohou</li> <li>- vdech nosem, výdech ústy</li> <li>- kolena nestlačují břicho</li> </ul>	nohy správně pokrčeny, vdech nosem do břicha, výdech ústy, kolena nestlačují břicho	nohy pokrčeny příliš u těla, správný vdech ústy, ramena se zvedají, kolena stlačují břicho
<b>Mašinka zvedá můstek</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokrčení nohou</li> <li>- vdech nosem, výdech ústy</li> <li>- zvedání pánve, záda zůstávají na podložce</li> </ul>	nohy správně pokrčeny, vdech nosem do břicha, výdech ústy, přiměřené podsazení pánve a postupné zvedání, mírné odlepení zad	nohy pokrčeny příliš u těla, správný vdech ústy, ramena se zvedají, pánev je

		od podložky	podsažená příliš, zvedání vysoko, odlepení zad od podložky
<b>Mašinka zatáčí vlevo, vpravo</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokrčení nohou, kolena u sebe</li> <li>- vdech nosem, výdech ústy</li> <li>- kolena nestlačují břicho</li> </ul>	nohy správně pokrčeny, kolena u sebe, vdech nosem do břicha, výdech ústy, kolena nestlačují břicho a zůstávají u sebe	nohy pokrčeny příliš u těla, ramena se zvedají při nádechu, kolena nestlačují břicho, ale nezůstávají u sebe při pokládání vpravo a vlevo
<b>Jedeme na kole</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokrčení nohou</li> <li>- vdech nosem výdech ústy</li> <li>- propínání kolen</li> </ul>	správné pokrčení nohou, přiměřené dýchání, při jízdě propínají kolena příliš	pokrčení nohou správné, dýchání správné, při jízdě propínají kolena málo
<b>Mašinka ve stanici</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vdech nosem do břicha – do podložky</li> <li>- výdech ústy</li> </ul>	nedostatečné uvolnění těla, hluboký nádech, břicho správně tlačí do podložky	tělo uvolněné, nedostatečný nádech, břicho netlačí do podložky, zlepšení po třetím opakování



<b>Na vítr</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- správný nádech nosem</li> <li>- intenzita foukání</li> <li>- uvolněné kývání rukama</li> </ul>	nádech nosem, ústa zavřená, intenzita foukání správná, intenzita přednesu říkanky také, ruce uvolněné	nádech nosem, ústa zavřená, foukání neodstupňované, stále stejná intenzita, spíše silněji, stejně i přednes říkanky, ruce uvolněné
<b>Narozeniny</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nádech nosem do břicha, nezvedají se ramena</li> <li>- silný výdech</li> </ul>	správné dýchání, nádech do břicha, ramena se nezvedají, výdech silný	správné dýchání, nádech do břicha, ramena se nezvedají, výdech silný
<b>Váza s růžemi</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- správný nádech a výdech</li> </ul>	hluboký nádech i výdech	hluboký nádech, někdy přehnaně hluboký, správný výdech

<b>Potápěč</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hluboký nádech</li> <li>- zadržení dechu, výdrž</li> <li>- pomalý výdech</li> <li>- celkové uvolnění</li> </ul>	nádech dostatečně hluboký, výdrž správná, stačí s dechem na přednes celé říkanky, výdech je pomalý, celkové uvolnění	nádech hluboký, výdrž správná, stačí s dechem na recitaci celé říkanky, výdech je příliš prudký a rychlý, malé uvolnění
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Maminka má svátek</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- klidné a hluboké dýchání na bránici</li> <li>- vdech, zadržení, výdech nosem, měkké patro se zvedá, ramena v klidu, celkové uvolnění</li> </ul>	dýchání klidné, správné dodržení tří fází dechu, výdech nosem, měkké patro se zvedá, ramena se mírně zvedají, celkové uvolnění	dýchání klidné, ne zcela uvolněné a hluboké na bránici, výdech nosem, měkké patro se zvedá, ale ramena také, nedostatečné celkové uvolnění
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 7. Hlasová cvičení

a) *Měkké nasazení tónu*




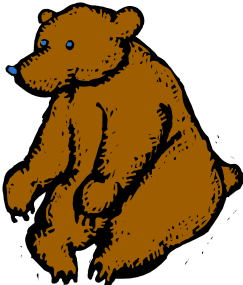

### **Předpokládané chyby:**

Celkové uvolnění těla, mluvidel, špatný nádech a výdech, tvrdé nasazení tónu, nesprávná poloha rtů, brady, čelisti uvolněné, zuby sevřené, zpěv krkem, tóny nejsou hlavové a nerezonují.



### Pozorování:

Hra	Všímám si	Výsledek provedení <i>Dívky</i> ♀	Výsledek provedení <i>Chlapci</i> ♂
<b>Mami</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvolnění</li> <li>- nádech a výdech</li> <li>- přídech se podobá průběžnému vdechu</li> <li>- zda při vzrůstajícím množství vzduchu v dechovém ústrojí nezesilují hlas a nezvyšují jeho polohu</li> </ul>	uvolnění, hluboký nádech, uvolněný výdech, přídech správný, podobá se průběžnému vdechu, hlas mírně zesilují, poloha se zvyšuje, nasazování je měkké, když vyjadřují zlost, nasazují tón tvrdě, nevychylují hrtan, brada a celá dolní čelist klesá dolů, nenapínají rty, čelist je dostatečně uvolněná	hrdlo není uvolněné, nádech hluboký, přídech je příliš silný a tvrdý, hlas zesilují, ale nezvyšují jeho polohu, nasazování je tvrdé při vyjádření zlosti, hrtan vychylují, napínají rty, čelist není uvolněna

<b>Medvědi</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- správný nádech</li> <li>- zavřená ústa, zuby mírně od sebe</li> <li>- měkké nasazení tónu</li> <li>- jazyk měkce položen na dně úst</li> </ul>	správný nádech, ramena se nezvedají, zpěv zavřenými ústy, zuby mírně od sebe, měkké nasazení tónu, jazyk položen na dně úst	dostatečně hluboký nádech, ramena se zvedají, přílišné otvírání úst, zuby velmi sevřené, nasazení tónu tvrdé, jazyk nezůstává na dně úst
<b>Zvon</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- správný nádech</li> <li>- měkké nasazení tónu</li> <li>- nesmí zpívat krkem – vytvoří si vzadu v ústech zdvižením patra co největší prostor, jako při zívání</li> </ul>	správný nádech, uvolnění, rty jsou mírně vysunuty dopředu, měkké nasazení tónu – hlavový tón, tóny rezonují	nádech příliš prudký, nasazení tónu příliš tvrdě, zpěv krkem, tóny nerezonují

*b) Hlasová cvičení s použitím textu a na slabikách*



### **Použitá cvičení:**

Hlasová cvičení na jednom tónu

Hlasová cvičení na jednom tónu na procvičení vokálů

Hlasová cvičení na sestupné kvartě

Melodizovaná říkadla

Ukolébavky malého rozsahu

Halekačky



### Předpokládané chyby:

Neuvolněný a nevzpřímený postoj, hrdlo neuvolněné, přehnaný nebo nedostatečný nádech, zvedání ramen, tvrdé nasazení tónu, přehnaná práce brady a dolní čelisti, nečistá intonace, nesprávná výslovnost, nedodržování délky slabik, špatné frázování a přízvuk, dechová a hlasová ne hospodárnost, nesprávná dynamika projevu.

### Pozorování:

Všímám si	Výsledek provedení <i>Dívky</i> ♀	Výsledek provedení <i>Chlapci</i> ♂
<ul style="list-style-type: none"> <li>- postoj vzpřímený, uvolněné tělo</li> <li>- uvolněné hrdlo</li> <li>- správný pěvecký nádech, nezvedání ramen</li> <li>- uklidnění nadechnutého vzduchu</li> <li>- rty vysunuty mírně dopředu</li> <li>- tón zní nejdříve v představě, pak měkké nasazení</li> <li>- brada a dolní čelist při vyslovování klesá volně dolů, nevysunuje se</li> </ul>	<p>postoj je uvolněný, vzpřímený, hrdlo optimálně uvolněné, pěvecký nádech přiměřený, dostatečně hluboký, občas tendence zvedat ramena, při opakování cvičení zvedání ustává, tělo je uklidněné, nadechnutý vzduch ustálený, nasazení tónu je měkké, zní příjemně, nepřehnaně, při vyslovování hlásek klesá brada a dolní čelist dolů někdy až příliš, přehnaně, nevysunuje se vpřed,</p>	<p>postoj mírně křečovitý, vzpřímený, hrdlo uvolněné, pěvecký nádech přehnaně mohutný a hluboký, zvedání ramen při nádechu i při několikanásobném opakování, tělo v klidu, problém při ustálení nadechnutého vzduchu, nasazení bývá dyšné, není příjemné na poslech, správné klesání brady a dolní čelisti dolů při vyslovování hlásek, nepřehánějí, nevysunují vpřed, jazyk má tendenci kmitat v ústech</p>

<p>vpřed</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jazyk v klidu položen na dně úst, po vyslovení se vrací co nejrychleji do výchozího postavení</li> <li>- hlas není přepínán</li> <li>- nepoužívání tvrdých hlasových začátků</li> <li>- dbáme na nasazení hlasu z otevřeného volného hrdla</li> <li>- zakotvení v rezonančních polohách</li> <li>- výdrž v různých rezonančních fázích</li> <li>- artikulace</li> <li>- vyrovnaní souhlásek a samohlásek</li> <li>- dynamika</li> </ul>	<p>jazyk je v klidu položen na dně úst, po vyslovení se vrací do původní polohy, zbytečně nekmitá a nepřekáží hlas není přepínán, je vyvážený intonace je čistá, zřetelná výslovnost se správným zněním a posazením všech souhlásek a samohlásek i v koncovkách, dodržovány délky slabik, přízvuk, občas špatné frázování na nesprávném místě, dechová výdrž i na více repetice, správné hospodaření s hlasem, rezonanční polohy zakotvené, artikulace občas příliš přehnaná, vyrovnaní samohlásek a souhlásek je správné, projev je dynamicky v pořádku</p>	<p>a překážet, vyplazují jazyk, občasné přepínání hlasu, většinou je ale vyvážený, intonace nebývá čistá, často o půl tónu nebo o tón nižší, než by měla být, výslovnost není čistá, nezní správně, „šumlování“, nesrozumitelnost některých hlásek, přehnané vyslovování pomocného <i>h</i> na začátku vokálů, hlas přepínán, nasazení hlasu z otevřeného hrdla, nezakotvení v rezonančních polohách, často sjedou z původní rezonanční polohy dolů, nevydrží v různých rezonančních fázích, nestačí dechově, příčinou je špatný dechový nástup, přehnaný, dyšný začátek, artikulace nevýrazná, nevyrovnaná - dynamika správná -</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 8. Artikulační cvičení a jazykolamy



### **Předpokládané chyby:**

Nedostatečné uvolnění obličeje, přehnané ohrnování rtů, přehnaná artikulace, neplynulý pohyb čelistí, nepřesné vyslovování hlásek, špatné frázování, nepřesné kmity jazyka, nesrozumitelné vyslovování samohlásek, nesprávné spojování slov v celek, příliš tvrdé a nezřetelně vyslovené koncovky, výslovnost souhlásek příliš jadrná a dlouhá, zpěv obsahuje sykot, sykavky znějí šišlavě, polykání koncovek, nesprávné tempo, nesoustředěnost.



### **Pozorování:**

<b>Cvičení</b>	<b>Všímám si</b>	<b>Výsledek provedení</b> <i>Dívky</i> ♀	<b>Výsledek provedení</b> <i>Chlapci</i> ♂
<b>Obličejová pantomima</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- celkové uvolnění</li><li>- přiměřené ohrnování rtů</li><li>- přesná artikulační podoba samohlásek</li><li>- správný pohyb čelisti</li><li>- jazyk dole na zuby</li><li>- kmity hrotu jazyka</li></ul>	správné uvolnění obličejové masky a celého těla, ohrnování dolního i horního rtu přiměřené, přesná artikulační podoba nahlas nevyslovených samohlásek, pohyb čelistí je plynulý, jazyk dole na zuby, kmity jazyka přesné, výstižné,	uvolnění obličejové masky nedostatečné, upjaté, ohrnování dolního a horního rtu přehnané, stejně i artikulační podoba nahlas nevyslovených hlásek je přehnaná, pohyb čelistí plynulý, kmity jazyka

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přesná artikulace</li> </ul>	ostré, artikulace s účastí hlasu je přesná a dobře zní	přesné, výstižné, ostré, nepřesná artikulace s účastí hlasu, zní zvukově i barevně nevyrovnaně
<b>Správná výslovnost samohlásek</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- správná, přesná, srozumitelná výslovnost</li> <li>- vokály zvukově i barevně vyrovnané</li> <li>- zbytečně se nemění při střídání vokálů tvar rtů, nesmí se měnit jejich barva</li> <li>- srozumitelnost</li> <li>- koncovky vyslovujeme měkce a zřetelně</li> </ul>	samohlásky vyslovují přesně a srozumitelně, zvukově i barvově jsou vyrovnané, při jejich střídání se tvar rtů velmi nemění, koncovky vyslovují správně, měkce a zřetelně, frázování správné, hlasitost přiměřená, nepřehnaná	vyslovování samohlásek bývá nepřesné, nesrozumitelné, nesprávné spojování slov v celek, špatné frázování, neklesají hlasem, zvukově a barvově nevyrovnané, rty se příliš nemění při střídání vokálů ani jejich barva, koncovky příliš tvrdé a nebývají příliš zřetelně vyslovené, výslovnost přehnaně hlasitá
<b>Správná výslovnost souhlásek</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- srozumitelnost</li> <li>- výslovnost jadrná a zřetelná, ale krátká</li> <li>- neporušení plynulosti</li> <li>- výslovnost sykavek</li> <li>- nepolykání koncovek</li> <li>- výslovnost souhlásky n před g nebo</li> </ul>	výslovnost srozumitelná, správná a přesná, zvukově i barevně vyrovnaná, jadrná zřetelná, krátká, sykavky jsou vyslovovány rychle a zřetelně, správný přechod na vokál, nepotlačují je, koncovky měkké a zřetelné,	výslovnost méně srozumitelná, občas nepřesná, zvukově a barvově nevyrovnaná, příliš jadrná a dlouhé, špatný přechod na vokál po sykavkách, jsou vyslovovány pomalu, zpěv obsahuje sykot, někdy přílišné



	k vyslovujeme více vzadu - dodržení tempa řeči	nepolykají je, souhláska n vyslovovaná správně vzadu, správné tempo	potlačení sykavky, znějí šišlavě, polykání koncovek, výslovnost předního n – slovo není vyslovené plynule, správné tempo
--	---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 9. Shrnutí

Práce s dětským hlasem je náročná činnost. Při nácviku jednotlivých cvičení by měl učitel zvolit vhodný metodický postup, který by prospíval a vyhovoval individuálním potřebám každého žáka. Jednotlivé dovednosti je dobré dětem předvádět na základě přirovnání k činnostem a věcem, které znají z běžného života. Tato přirovnání umožňují osvojení pěveckých návyků, které žáci automaticky provádějí.

Podle mého pozorování je patrné, že se při cvičeních více dařilo dívkám, chlapci častěji chybovali.

Při cvičení na správné držení těla nebyl pohyb uvolněný, vyrovnaný, zakulacení zad bylo příliš velké, postoj byl nevyvážený a křečovitý, povolují břišní a hýžděové svaly, neuvolňují zátylek, páteř a hrudník, hlavu krčí mezi ramena, pohyb dolních končetin je velmi křečovitý.

Uvedené hry umožňují dětem navodit představu např. loutky, stromu, meluzíny, děti se pohybují podle svých představ, pohyb je pak uvolněný a přirozený.

U dechových cvičení děti špatně propojují tři fáze dechu, nedostatečně se nadechují do břicha, nádech nepostupuje plynule k hrudníku, při výdechu klesá hrudník prudce, dech bývá přehnaně silný, zvedají ramena při výdechu, přílišně podsazují pánev, tělo je málo uvolněné.

Jednotlivé hry dětem pomáhají navodit představu hraček a věcí, které dobře znají. Nádech do břicha přirovnáme k panáčkovi, který skáče na trampolíně. Trampolína je bránice, která umožňuje právě tak důležitý hluboký nádech. Tato cvičení se dětem dařila nejvíce.

Při nácviku hlasových cvičení měly děti opět problém s uvolněním celého těla, ale především s uvolněním hrdla, nádech někdy nebyl potřebně hluboký, příliš prudký, nasazení tónu tvrdé, zpěv krkem, zvedají ramena, přehnaná práce rtů, zuby sevřené, tóny nerezonují, intonace nebývá čistá, výslovnost nezní správně, hlas přepínán, nevýrazná a nevyrovnaná artikulace.

Ke zvládnutí techniky zpěvu je dobré navodit u dětí představu, kdy naše dutina ústní je vyklenuta jako kopule chrámu, ve které poletuje moucha (naš hlas) a my ji nesmíme pustit ven. Aby děti neměly při zpěvu neuvolněnou čelist, navodíme představu, že se zakusují do velkého jablka nebo zívají.

U artikulačních cvičení dochází velmi často k nesprávnému uvolnění obličejové masky a celého těla, práce rtů a artikulace velmi přehnaná, špatné frázování, nesrozumitelné a nesprávné spojování slov v celek, zpěv obsahuje sykot, sykavky znějí šišlavě, polykání koncovek.

Tato cvičení patřila k nejoblíbenějším. Děti měly možnost nacvičovat před zrcadlem, představovaly si, že jsou herci – mimové, pracovaly ve dvojicích a skupinách, soutěžily o nejlepší grimasu, lépe se uvolnily, provedení cviků nebylo příliš upjaté.

Všechna uváděná cvičení by měl učitel zařazovat do výuky, nejen do hodin hudební výchovy, ale i do dalších předmětů. Děti tak mají možnost uvolnit se a odpočinout si od celodenního sezení v lavicích.

Dechová, hlasová, artikulační cvičení a cvičení na správné držení těla pomáhají dětem zvládat techniku zpěvu, ale především ovlivňují jejich zdravotní stav. Vytvářejí si tak návyky správného dýchání, držení těla a hlasové hygieny.

## 10. Závěr

Při zpracování diplomové práce jsem se zaměřila na tři části - část teoretickou, praktickou a pozorovací.

V části teoretické jsem se zabývala mluvícím ústrojím, jeho rozdělením na oblast dechovou, hlasovou a artikulační.

Praktická část obsahuje konkrétní dechová, hlasová a artikulační cvičení, která jsem navrhla nebo obměnila. K těmto cvičením patří také cvičení na správné držení těla, neboť správné držení těla je základním předpokladem pro kvalitní zpěv. Tyto cviky slouží k odstranění nepřírozeného a křečovitého držení těla, umožňují uvolnit se a zaujmout přirozený postoj pro tělo.

Dechová cvičení umožňují dětem nacvičit základní fáze dýchání – nádech, zatajení dechu a výdech. Dýchání je při zpěvu velmi důležité, děti se učí hospodařit s dechem a jejich pěvecký i mluvní projev je kvalitnější.

Dostatečný prostor by měl učitel věnovat hlasovým cvičením, která jsou součástí rozezpívání, používáme cvičení ménětónová, vícetónová, postupová, rozkladová a kombinovaná.

Artikulační cvičení procvičují samohlásky a souhlásky, pomáhají žákům zbavovat se potíží, které mají při jejich vyslovení.

V pozorovací části jsem cvičení aplikovala na vybranou skupinu žáků – 4 dívky a 4 chlapci ze 3. třídy. Uvádím, jakých prvků při nácviku jsem si všímala a jakých chyb se děti dopouštěly, co se jim dařilo správně.

Většinou se lépe dařilo děvčatům, chlapci cvičení zvládali s menšími či většími obtížemi. Příčiny obtíží vycházejí z celkového neuvolnění těla a hlasových orgánů a přehnaného provádění jednotlivých cvičení, špatného dýchání a nesrozumitelné artikulace.

Všechna uvedená cvičení s dětmi provádíme nenásilnou a hravou formou, zvláště u menších dětí je nutné cvičení prezentovat jako hru. Některá cvičení jsou vhodná pro starší děti (4.-5. třída), jiná pro menší (1.-3. třída). Učitel by měl sám rozlišit, která cvičení jsou pro děti, se kterými pracuje, vhodná.

Domnívám se, že moje diplomová práce by mohla obohatit práci učitelů hudební výchovy na 1. stupni základní školy, mohla by je inspirovat novými nápady při tak krásné práci, jako je vzdělávání dětí v oblasti hudby.

## 11. Bibliografie

- BRABCOVÁ, R.-VITVAR, V.: Mluvený projev ve škole i mimo školu. Praha, SPN 1986
- BUBENÍČKOVÁ, Z.: Hlasová příprava pro adepty učitelství. Liberec, TU 1994
- BUDÍK, J.: Metodická příručka k učebnici pro 2. ročník základní školy. Praha, SPN 1977
- BUDÍK, J.: Metodická příručka pro hudební výchovu v 1. ročníku základní školy. Praha, SPN 1977
- BUDÍK, J.-JURKOVÍČ, P.: Hudební výchova pro 4. ročník základní školy. Praha, SPN 1988
- BUDÍK, J.-POSOVÁ, R.: Metodická příručka k učebnici pro 3. ročník základní školy. Praha, SPN 1986
- DANIEL, L.: Metodika hudební výchovy. Ostrava, Montanex 1992
- HÁLA, B.-SOVÁK, M.: Hlas, řeč, sluch. Praha, Česká grafická Unie 1947
- HAVLÍČKOVÁ, M.: Hlasová výchova. Bratislava, SPN 1962
- CHLÁDKOVÁ, B.-SNÍŽKOVÁ, J.: Slabikář začínajícího zpěváčka. Praha, Supraphon 1988
- CHLÁDKOVÁ, B.-SPILKA, D.: Metodická příručka prvé kroky. Bratislava, SPN 1986
- CHVALOVSKÝ, K. K.: Pěvecká výchova. Praha, SHV 1962
- JAGLOVÁ, J.: Hudební výchova pro 1. ročník. Brno, Nová škola 1998
- KOTVA, V.: Základní dechová a hlasová cvičení. Praha, ÚKVČ 1974
- LÝSEK, F.: Dětský hlas, výzkum jeho znaků a vývoje. Brno, Blok 1977
- MACURA, M. a kol.: Hudba a zpěv. Ostrava, Ostravská univerzita 1992
- MAŘÍK, A.-JONÁŠOVÁ, L.: Abeceda hlasových cvičení. Praha, Panton 1971
- PRŮŠOVÁ, Z.-JANŽUROVÁ, Z.: S písničkou u klavíru. Praha, Editio Supraphon 1988
- SEDLÁK, F.: Hudební vývoj dítěte. Praha, SPN 1974
- SEDLÁK, F. a kol.: Nové cesty hudební výchovy na základní škole. Praha, SPN 1985
- SOUKUP, J.: Hlas, zpěv, pěvecké umění. Praha, Supraphon 1972
- SYNEK, F.: Hlasy a hlásky. Praha, ArchArt 1995
- ŠTEMBERGOVÁ-KRATOCHVÍLOVÁ, Š.: Metodika mluvní výchovy dětí. Praha, Sdružení pro tvořivou dramaturgii 1994
- VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J.: Pěvecká příprava učitelů hudební výchovy. Praha, SPN 1976
- ŽILKA, V.: Veselé pískání – zdravé dýchání. Praha, Panton International 2002
- ŽÍLOVÁ, V.: Zpěv ve studiu učitelství na KHV PdF UP. Olomouc, vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci 1994